VOL 7 - ISSUE 68 MARCH 2015

MASALA TV FOOD MAG

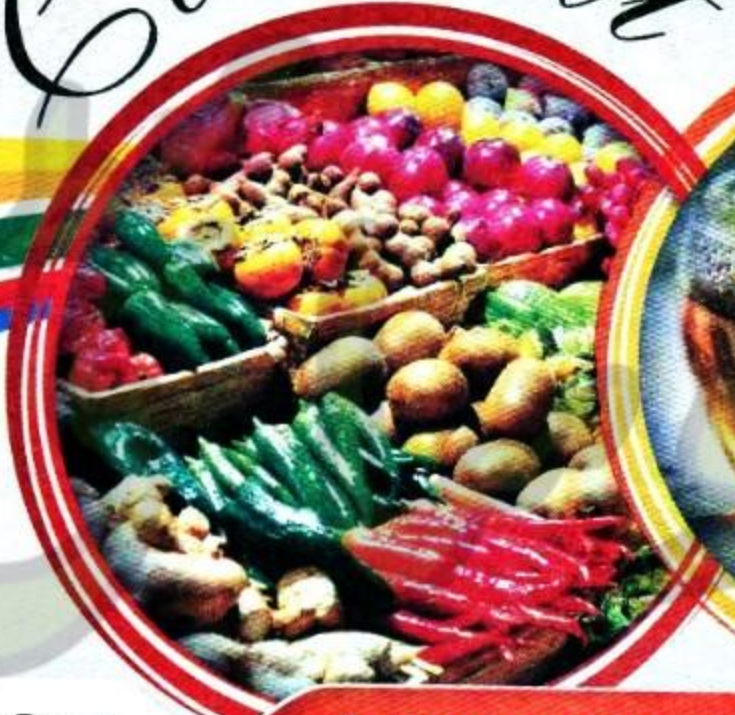
RECIPES IN ENGLISH & URDU

Regd. No. SC-1333
Rs.120

مصالحہ کے شیفس کے کھانوں کی مزیدار تراکیب، دلچسپ مضامین، ٹپس اور ٹوٹکوں کا مجموعہ

MASALA
TV FOOD MAG

HUM
مصالحہ
Volume 7 - Issue 68 March 2015

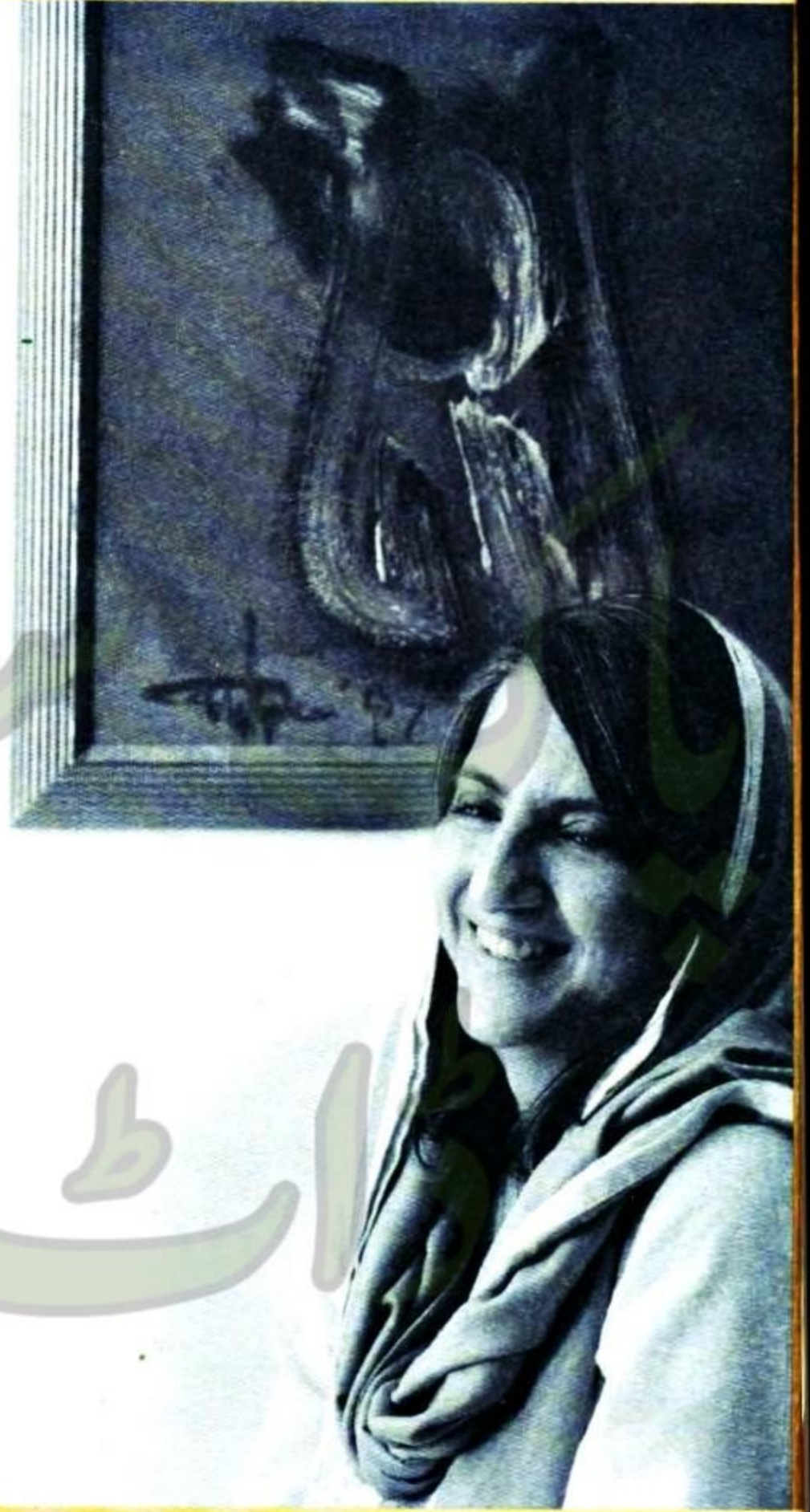
Content

محترم قارئین

السلام وعلیکم!

ہر سال 8 مارچ کو دنیا بھر میں خواتین کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ سال رواں کے خواتین کے عالمی دن کا موضوع ''کر دکھاؤ (**Make it happen**)'' ہے۔ اس سال خواتین کے عالمی دن کا موضوع اُن کے سماجی' معاشی اور معاشرتی پس منظر کے اعتبار سے نہایت اہمیت کا حامل ہے۔ آج ضرورت اس امر کی ہے کہ ہر عورت اپنے حقوق اور مقام کی جدوجہد کے لئے اُٹھ کھڑی ہو اور کچھ کر دکھائے۔ یہ سوچ اب بدلنا ہوگی کہ دوسرے اس کے لئے کچھ کریں' بلکہ اب اس سوچ کو بیدار کرنا ہے کہ نہ صرف ہم خود کچھ کر دکھائیں بلکہ دوسروں کے لئے بھی کچھ نہ کچھ کریں۔

اس سال پاکستان سمیت دنیا بھر میں 105 واں ''یوم خواتین'' منایا جائے گا۔ خواتین ہر دور میں معاشرے کا لازمی جزو رہی ہیں' انہوں نے معاشرے میں ہر مقام پر گراں قدر خدمات سرانجام دی ہیں۔ معاشرے کا اہم حصہ ہونے کے باوجود خواتین پر ظلم وستم کے واقعات شب و روز سننے اور دیکھنے کو ملتے ہیں۔ حکومت نے گزشتہ سال عالمی یوم خواتین کے موقع پر پارلیمنٹ میں حقوق نسواں کا قانون منظور کیا کرتے ہوئے مختلف جرائم کی مختلف سزائیں طے کیں۔ یہ سزائیں مقرر ہونے کے باوجود خواتین پر ظلم وستم جاری ہے اور وہ جاگیردارانہ نظام کی فرسودہ روایات میں مسلسل جھونکی جا رہی ہیں۔ حکومت اس امر کو یقینی بنائے کہ حقوق نسواں کے قانون پر اسکی روح کے مطابق عمل بھی ہو۔ قانون سازی کے بعد دوسرا مرحلہ اس پر عملدرآمد کا ہے' قانون صرف کتابوں میں محفوظ رکھنے کے لئے نہیں بنانا چاہئے۔

میں ہمیشہ اپنی خواتین سے یہی کہتی ہوں کہ وہ خود کو معاشی اعتبار سے مستحکم بنانے کی کوشش کریں کیوں کہ عورت وہیں مظالم کا شکار بنتی ہے جہاں وہ معاشی عدم استحکام کا شکار ہے۔ اگر اسے اس بات کا یقین ہو کہ شوہر کے گھر سے جانے کے بعد وہ عزت سے اپنے بچوں کو پال لے گی تو وہ کبھی اپنی عزت نفس کو مجروح نہ ہونے دے۔ اسی لئے اگر آپ کے پاس کوئی ہنر ہے تو گھر بیٹھ کر کام کریں' اگر تعلیم ہے تو عملی میدان میں نکل کر اس کا فائدہ اُٹھائیں۔ مصائب میں تقدیر سمجھ کر عذاب جھیلنا کسی بھی طرح درست نہیں بلکہ ہمت اور حوصلے سے عملی میدان میں اُترنا ہی خواتین کو اُن کے مسائل سے نجات دلانے کا سبب بن سکتا ہے۔ تو پھر آئیں اور کچھ ''کر دکھائیں۔''

شہناز رمزی

چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی' ایڈیٹر۔ شہناز رمزی' جائنٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار
ایڈیٹوریل اسسٹنٹ۔ نصر خان' اسسٹنٹ ایڈیٹر۔ معاذ احمد
سینئر ویژولائزر۔ سید نبیل احمد' ڈیزائنر۔ یوسف رضوی' عکاسی۔ حارث عثمانی' احسن قریشی' ایڈورٹائزنگ منیجر۔ منور حسین بھٹی munawar.h@masalatv.tv - فون: 03333222353
ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ
ہم نیٹ ورک لمیٹڈ۔ 10/11' حسن علی اسٹریٹ' بلمقابل آئی آئی چندریگر روڈ کراچی۔ 74000 پاکستان یو۔اے۔این: 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640
مزید معلومات کے لئے: shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag/

”مصالحہ فیملی فیسٹول“ پہلے سے زیادہ کامیاب

ایکسپو سینٹر کراچی میں جاری رہنے والا دو روزہ فیسٹول شائقین کی دلچسپی کا مرکز بنا رہا' لاکھوں افراد کی شرکت

شازیہ انوار

شہر کراچی کی عوام ہر اُس موقع کا بھرپور فائدہ اُٹھاتی ہے جو انہیں تفریح طبع بہم پہنچا سکے اور ہم نیٹ ورک کی جانب سے انہیں ”مصالحہ فیملی فیسٹول“ کے پلیٹ فارم سے سال میں 2 مرتبہ ایسا موقع دیا جاتا ہے جب وہ اپنے گھر والوں کے ساتھ دل کھول کر تفریح کر پاتے ہیں۔

اس سال بھی ہم نیٹ ورک کی جانب سے منعقد کئے جانے والے دو روزہ مصالحہ فیملی فیسٹول میں کراچی کے ہر شعبہ ہائے زندگی سے تعلق رکھنے والے افراد کی ایک بڑی تعداد نے شرکت کی اور اپنے پسندیدہ شیفس سے ملاقات کے علاوہ کھانے پینے' خریداری اور تفریح کے بھرپور موقع کو خوب لطف اُٹھایا۔

مصالحہ فیملی فیسٹول میں پاکستان کے ہر معروف برانڈ کی جانب سے مختلف اسٹالز لگائے گئے تھے جہاں پر اشیائے خورونوش کے علاوہ روزمرہ استعمال کی اشیاء مناسب قیمتوں پر دستیاب تھیں۔ منتظمین کی جانب سے قرعہ اندازی کے ذریعے فیسٹول میں شرکت کرنے والے افراد کو لاکھوں روپے کے انعامات جیتنے کے مواقع بھی فراہم کئے گئے۔

سال 2015ء کے پہلے مصالحہ فیملی فیسٹول کی کامیابی اور عوامی مقبولیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جا سکتا ہے کہ اس سال ادارے کی جانب سے ایکسپو سینٹر کے تمام ہالوں میں نمائش کا اہتمام کیا گیا تھا جس سے سال گزشتہ کی جانب زیادہ صارفین کو فیسٹول میں شرکت کا موقع ملا۔

اس موقع پر ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی نے کہا ”ہم نیٹ ورک مصالحہ فیملی فیسٹول کو کامیاب بنانے اور کراچی کی رونق بحال کرنے میں اپنے معاونین اور شرکاء کا بے حد مشکور ہے۔ ہماری ہمیشہ یہی کوشش رہی ہے کہ اس فیسٹول کے ذریعے کراچی کی کھوئی ہوئی رونق کو بحال کر کے لوگوں کو تفریح کے مواقع فراہم کئے جائیں اور اللہ کے فضل سے ہمیں مصالحہ فیملی فیسٹول کے ذریعے یہ موقع مل جاتا ہے۔“

نیٹ ورک کی جانب سے لگایا جانے والا ”پبلیکیشن اسٹال“ شرکاء کی دلچسپی کا مرکز بنا رہا جہاں اُن کی پسندیدہ مصالحہ کک بکس کے علاوہ مصالحہ میگزین' لائف اسٹائل اور فیشن میگزین ”گلیم“ اور ”نیوز لائن“ انتہائی مناسب قیمتوں پر دستیاب تھے۔ شرکاء کی بڑی تعداد اپنے پسندیدہ شیفس سے ملاقات کرنے اور کک بکس پر اُن کے آٹوگراف لینے کے لئے موجود تھی۔

فیسٹول کے دونوں دن مصالحہ ٹی وی کے شیفس نے براہ راست کھانا پکانے کا مظاہرہ کیا جسے ناظرین نے خوب سراہا۔ لوگوں کی ایک بڑی تعداد مصالحہ کے اسٹال پر موجود تھی جہاں مختلف مقابلوں کے ذریعے شرکاء پر انعامات کی بارش کی جا رہی تھی۔ فیسٹول میں بچوں کی تفریح کا بھی خاص اہتمام کیا گیا تھا اور بچوں کے لئے سجایا گیا خصوصی پنڈال اُن کی توجہ کا مرکز بنا رہا جہاں جمپنگ کیسل اور میری گو راؤنڈ نوجوانوں اور بچوں کے لئے دیگر جھولے بھی موجود تھے۔

فیسٹول میں کچھ نئے پہلو بھی شامل کیے گئے جو حاضرین کو بہت پسند آئے۔ اس میں نایاب گاڑیوں کی نمائش کا سلسلہ کافی وسیع تھا' جس نے حاضرین کی توجہ اپنی جانب مبذول کرالی۔ اس سال پالتو جانوروں کی نمائش بھی ہوئی جس میں میں بڑی تعداد میں لوگوں نے دلچسپی کا مظاہرہ کیا اور آنے والوں کو مختلف النسل کتے' بلیاں اور پرندے دیکھنے کو ملے۔ اتنا ہی نہیں بلکہ سانپ' شیر کے بچے اور دیگر جانور بھی حاضرین کی دلچسپی کا مظہر تھے۔ فیسٹول کے دوسرے دن شرکاء کو قشمین حیات کی گلوکاری سے محظوظ ہونے کا موقع ملا۔ ■

سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

انار کھائیں، صحت بنائیں

انار وہ پھل ہے، جس میں تمام پھلوں کے مقابلے میں سب سے زیادہ فوائد پوشیدہ ہیں۔ روزانہ انار کا جوس پینے سے کمر کے اردگرد چربی کا خاتمہ ہوتا ہے، اس کے قدرتی اجزاء موٹاپے کا باعث بننے والے خلیات کا خاتمہ کرکے چربی پگھلانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں، اس کے علاوہ یہ ذہنی تناؤ کو کم کرنے کے لئے بہترین ٹانک ہے۔ برطانیہ کی آکسفورڈ یونیورسٹی سے وابستہ ماہرین کا کہنا ہے کہ انار میں سنگترے اور سبز چائے سے تین گنا زیادہ غیر تکسیدی مادے پائے جاتے ہیں جو جسم کو کئی فاضل مادوں کے اثرات سے بچاتا ہے۔ اس کے علاوہ انار کا باقاعدہ استعمال مختلف طرح کے سرطانوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ کھانے کے بعد انار کھانے سے خون میں چینی کی سطح کو قابو میں رکھا جاسکتا ہے۔ انار دل کی شریانوں کو چربی سے پاک کرکے خون کے بہاؤ کو بہتر بناتا ہے۔

چائے تو سبز ہی ہے

حال ہی میں کی جانے والی طبی تحقیق کے مطابق امریکی ماہرین صحت نے کہا ہے کہ موٹاپا بہت سی بیماریوں کی وجہ بنتا ہے جب کہ سبز چائے کے استعمال سے موٹاپے پر قابو پانے میں نمایاں مدد حاصل کی جاسکتی ہے۔ سبز چائے پینے سے زیادہ حراروں کو جلانے میں مدد ملتی ہے جبکہ یہ ذائقے میں بھی انتہائی اچھی اور صحت کے لئے مفید مشروب بھی ہے۔ تحقیقی نتائج کے مطابق سبز چائے دبلا ہونے کے خواہش مند افراد کے لئے سود مند ہے۔ سبز چائے سے فوڈ پوائزنگ اور دانتوں میں بننے والے جراثیموں سے بھی بچا جاسکتا ہے۔ معالجین عام طور پر سبز چائے کو وزن کی کمی، دماغ کی چستی، حافظے کی تیزی اور امراض قلب سے بچاؤ کے لئے استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔

مکھن، ملائی اور پنیر کیوں نہ کھائیں

مکھن، ملائی اور پنیر کے استعمال کو صحت کے لئے مضر قرار دیا جاتا ہے لیکن جدید تحقیق نے ان تمام باتوں کو رد کرتے ہوئے کہا ہے کہ ان باتوں کا حقیقت سے کوئی تعلق نہیں۔ رابرٹ گورڈن یونیورسٹی ایبرڈن کے تحقیق کار پروفیسر آئین بروم کا کہنا ہے کہ انہوں نے ایک تحقیق میں یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ مکھن کے استعمال اور دل کے جملہ امراض میں کوئی تعلق نہیں ہے۔ اُن کا مزید کہنا تھا کہ ماضی میں لوگوں کو کم چکنائی اور زیادہ نشاستے والی غذائیں کھلا کر ان کی صحت سے ظلم کیا گیا۔ یہ امر بھی قابل ذکر ہے کہ کچھ امریکی تحقیق کاروں نے بھی گزشتہ سال ایسے ہی نتائج سے آگاہ کرتے ہوئے کہا تھا کہ ضروری ہے کہ لوگ ماضی کی باتوں کو چھوڑ کر اپنی کھانے کی عادات میں بنیادی تبدیلی لائیں۔ ■

Handi

Chilli Curry

Ingredients:

Green chillies (large)	½ kg
Coriander seeds, Poppy seeds	2 tbsp each
White sesame seeds	2 tbsp
Cumin seeds	1 tbsp
Coconut	1 small piece
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Onions (raw paste)	3
Turmeric powder, Onion seeds	1 tsp each
Tamarind pulp	1 cup
Salt	to taste

Tempering ingredients:

Dried, red round chillies	6
Curry leaves	10
Cumin seeds	1 tsp
Fenugreek seeds	a few
Oil	1 cup

Method:

- Roast coriander, poppy seeds, sesame seeds, cumin and coconut in a frying pan; grind in a chopper.
- Heat oil in a pot; saute green chillies; remove.
- Fry tempering ingredients in the same oil; add onion; cook till pink.
- Add green chillies and remaining ingredients; keep on dum.
- Serve when oil separates.

مرچوں کا سالن

اجزاء:

بڑی والی ہری مرچیں	½ کلو
ثابت دھنیا' خشخاش	2'2 کھانے کے چمچے
سفید تل	2 کھانے کے چمچے
ثابت سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچہ
ناریل	ایک چھوٹا ٹکڑا
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پیاز (کچی پسی ہوئی)	3 عدد
پسی ہوئی ہلدی' کلونجی	ایک' ایک چائے کا چمچہ
املی کا گودا	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ

بگھار کے اجزاء:

سوکھی گول لال مرچیں	6 عدد
کڑھی پتے	10 عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
میتھی دانے	چند عدد
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

فرائنگ پین میں دھنیا' خشخاش' تل' زیرہ اور ناریل بھون کر پیس لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے ہری مرچیں ہلکی سی تل کر نکال لیں۔ اس میں بگھار کے اجزاء تل لیں' پھر پیاز ملا کر ہلکی گلابی ہونے تک پکائیں۔ اس میں مرچیں اور باقی اجزاء ملا کر دَم پر رکھ دیں۔ تیل اُوپر آ جائے تو پیش کریں۔

Handi

Tandoori Cauliflower

Ingredients:

Cauliflower (flowers)	1 head
Lemon juice	3 tbsp
Green chillies (cut lengthwise)	6
Red chillies (crushed)	1 tsp
Ginger/garlic paste	½ tbsp
Tandoori masala (packaged)	3 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 cup

Method:

- Mix all ingredients except oil in a bowl.
- Heat oil in a wok; add masala from bowl while rapidly stirring; keep on dum; serve.

تندوری پھول گوبھی

اجزاء:

پھول گوبھی (پھول علیحدہ کرلیں)	ایک عدد
لیموں	3 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (لمبائی میں کٹی ہوئی)	6 عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	½ کھانے کا چمچہ
پیکٹ والا تندوری مصالحہ	3 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

ایک پیالے میں علاوہ تیل باقی تمام اجزاء ملا کر رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور تیز تیز چمچہ چلاتے ہوئے پیالے کے اجزاء شامل کریں۔ اسے ڈھکن ڈھانک کر دَم پر رکھ دیں۔ مزیدار تندوری پھول گوبھی گرما گرم پیش کریں۔

Handi

Achar Gosht

Ingredients:

Mutton	½ kg
Onions (finely cut)	3
Green chillies (large)	5
Dried, round red chillies	6
Garlic	6 cloves
Tamarind pulp	½ cup
Fennel seeds, Onion seeds, Turmeric powder	1 tsp each
Coriander seeds	1 tbsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Hot water	2 cups
Salt	to taste
Oil	1 cup

Green Chilli Ingredients:

Cumin seeds, Coriander seeds	1 tbsp each
Mustard seeds	2 tbsp

Method:

- Roast green chilli ingredients on an iron griddle; grind in a grinder.
- Add tamarind and salt.
- Slit green chillies; fill with masala.
- Heat oil in a frying pan; fry chillies golden.
- Heat oil in a pot; fry onions brown; add mutton, turmeric and salt; fry till meat changes colour.
- Add fennel seeds, red chillies, onion seeds, garlic, ginger, water and coriander; cook till meat is tender.
- Add green chillies; keep on dum.

اچار گوشت

اجزاء:

بکرے کا گوشت	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
بڑی ہری مرچیں	5 عدد
سوکھی گول لال مرچیں	6 عدد
لہسن	6 جوے
املی کا گودا	½ پیالی
سونف، کلونجی، پسی ہوئی ہلدی	ایک، ایک چائے کا چمچہ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچہ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
گرم پانی	2 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی

ہری مرچوں کے اجزاء:

سفید زیرہ، ثابت دھنیا	ایک، ایک کھانے کا چمچہ
رائی	2 کھانے کے چمچے

مرچوں کے اجزاء توے پر بھون کر پیسیں۔ اس میں املی کا گودا اور نمک ملالیں۔ مرچوں پر چیرہ لگا کر مصالحہ بھر لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور مرچیں سنہری تل لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز بادامی کریں، اس میں گوشت، ہلدی اور نمک ڈال کر گوشت کا رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں، پھر سونف، لال مرچیں، کلونجی، لہسن، ادرک، دھنیا اور پانی ملا کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں مرچیں شامل کریں اور دم پر رکھ دیں۔

Handi

Gram Lentils and Bitter Gourd

Ingredients:

Gram lentils (boiled)	1 cup
Bitter gourd (peeled and cut lengthwise)	½ kg
Fennel seeds	1 tsp
Onion seeds	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Tamarind pulp	2 tbsp
Green chillies (cut thickly)	4
Onions (finely cut)	3
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Fenugreek seeds	a few
Jaggery	1 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying + 1cup

Bitter Gourd Ingredients:

Turmeric powder	1 tsp
Tamarind pulp, jaggery	a little of each
Salt	to taste

Method:

- Apply bitter gourd ingredients on gourds; set aside for little while; wash thoroughly.
- Heat oil in a wok; fry gourds golden; remove.
- Heat oil in a pot; fry fenugreek; add onions; when they turn pink add ginger/garlic, red chillies, turmeric, fennel seeds, onion seeds and salt; saute; add lentils.
- Cook for a few minutes; add gourds, green chillies, jaggery and tamarind; keep on dum.

چنے کی دال اور کریلے

اجزاء:

چنے کی دال (اُبلی ہوئی)	ایک پیالی
کریلے (چھلے اور لمبائی میں کٹے ہوئے)	1/2 کلو
سونف	ایک چائے کا چمچہ
کلونجی	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
املی کا گُودا	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (موٹی کٹی ہوئی)	4 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
میتھی دانے	چند عدد
گڑ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے+ایک پیالی

کریلوں کے اجزاء:

پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
املی کا گُودا، گڑ	تھوڑا سا
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب:

کریلوں پر اس کے اجزاء لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھیں، پھر اچھی طرح سے دھولیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور کریلے سنہری تل کر نکال لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کرکے میتھی دانے بھونیں، اس میں پیاز شامل کریں، پیاز گلابی ہوجائے تو لہسن ادرک، لال مرچ، ہلدی، سونف، کلونجی اور نمک ڈال کر ہلکا سا بھونیں، پھر دال شامل کردیں۔ چند منٹ پکانے کے بعد کریلے، ہری مرچیں، گڑ اور املی کا گُودا ڈال کر دم پر رکھ دیں۔

Vegetable Kebabs

Ingredients:

Potatoes (boiled and mashed)	½ kg
Green peas	1 cup
Breadcrumbs	1 cup
Eggs	2
Carrots	2
Green chillies (finely cut)	4
Cauliflower	½ head
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Mustard seeds (powdered)	1 tbsp
Rice flour	3 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying + 1 tbsp

Method:

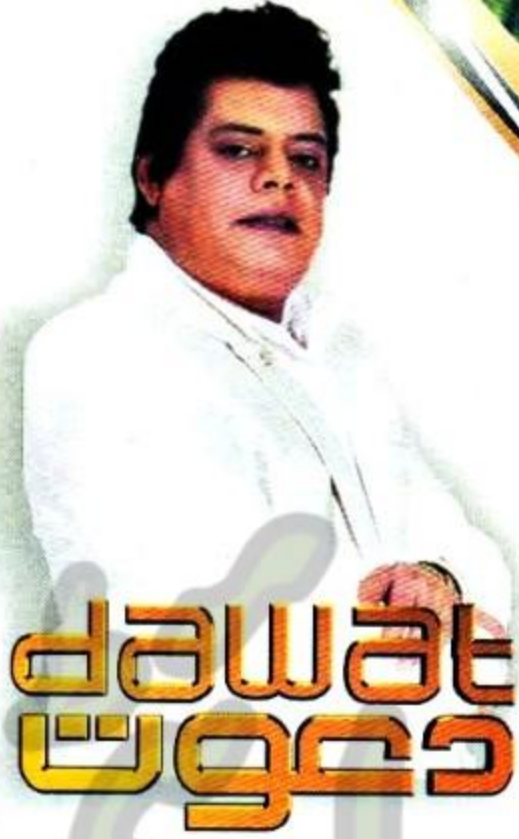
- Heat 1 tbsp oil in a frying pan; saute cauliflower, peas and carrots; remove; grind in a chopper; mix with potatoes.
- Add remaining ingredients except egg and breadcrumbs.
- Shape into kebabs; coat first with egg, then breadcrumbs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden from both sides; dish out.

سبزیوں کے کباب

اجزاء:

آلو (اُبلے اور بھرتہ کیے ہوئے)	½ کلو
مٹر	ایک پیالی
ڈبل روٹی کا چُورہ	ایک پیالی
انڈے	2 عدد
گاجر	2 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
پھول گوبھی	½ عدد
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی رائی	ایک کھانے کا چمچہ
چاول کا آٹا	3 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے + ایک کھانے کا چمچہ

ترکیب:

فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچہ تیل گرم کر کے پھول گوبھی' مٹر اور گاجروں کو ہلکا سا تل کر نکال لیں۔ انہیں چوپر میں پیس کر آلوؤں میں شامل کر دیں۔ اس میں علاوہ انڈے اور ڈبل روٹی کا چورہ باقی تمام اجزاء ملا لیں۔ اس کے کباب بنائیں' ان پر پہلے انڈے اور پھر ڈبل روٹی کا چورہ لگائیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔

Daigi Roast

Ingredients:

Chicken (whole)	1
Garlic paste	1 tbsp
Yogurt (strained)	½ cup
Red chilli powder	1 tbsp
Turmeric powder	½ tsp
Cumin powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Lemon juice	3 tbsp
Refined flour	1 tbsp
Orange food colour	1 pinch
Salt	to taste
Oil	as required
Chaat masala	for sprinkling
Tomato, Lemon (slices),	for decoration
Lettuce leaves,	
Chips	for garnishing

Method:

- Make deep cuts on chicken with a knife.
- Mix remaining ingredients in a bowl; coat chicken from inside and outside thoroughly with masala; set aside for at least 1 hour.
- Heat water in a big pot; place a sieve on top of it or tie a muslin on top; place chicken on it and steam for 15 minutes; remove.
- Place chicken in an oven tray; bake in a pre-heated oven at 200° C for 15-20 minutes; remove.
- Decorate a serving dish with tomato, lemon and lettuce leaves; place chicken on top; garnish with chips; sprinkle chaat masala; serve.

دیگی روسٹ

اجزاء:

سالم مرغی	ایک عدد
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچہ
دہی (پانی نکلا ہوا)	½ پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	3 کھانے کے چمچے
میدہ	ایک کھانے کا چمچہ
زردے کا رنگ	ایک چٹکی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	حسب ضرورت
چاٹ مصالحہ	چھڑکنے کے لئے
ٹماٹر' لیموں (قتلے)	
سلاد پتے' چپس	سجانے کے لئے

ترکیب:

مرغی پر چھری کی مدد سے گہرے نشان لگالیں۔ایک پیالے میں باقی اجزاء ملالیں' اس آمیزے کو مرغی پر اندر باہر اچھی طرح سے لگائیں اور کم از کم ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ایک بڑی دیگچی میں پانی گرم کریں' اس پر چھلنی رکھیں یا کپڑا باندھ کر مرغی اس پر رکھیں اور 15 منٹ تک اسٹیم کریں۔مرغی کو اوون کی ٹرے میں رکھیں اور پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 15 سے 20 منٹ تک پکائیں۔ڈش کو سلاد پتے' لیموں اور ٹماٹر سے سجائیں' اس پر مرغی رکھیں' اسے چپس سے سجائیں اور چاٹ مصالحہ چھڑک دیں۔

dawat دعوت

کوفتہ برگر

بن کے اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	½ کلو
خمیر	1½ کھانے کے چمچے
انڈے	2 عدد
بیکنگ پاؤڈر	2 چائے کے چمچے
چینی	3 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چٹکی
کلونجی	ایک چائے کا چمچہ

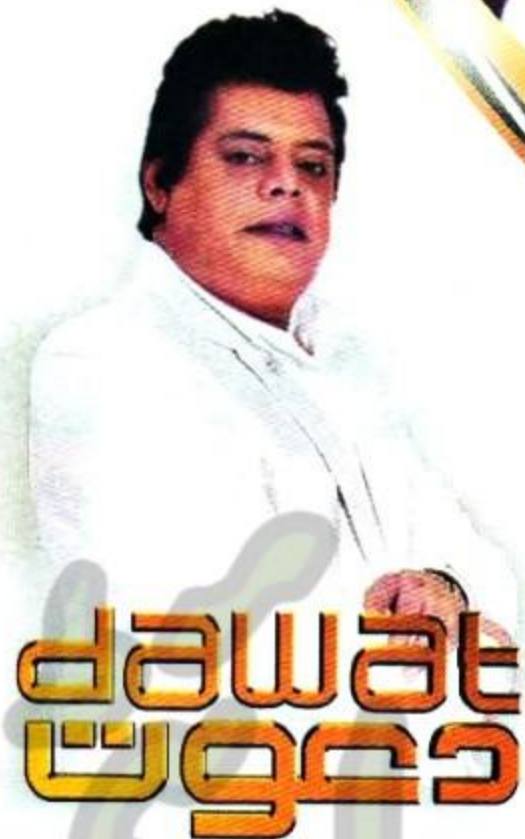
کوفتے کے اجزاء:

گائے کا قیمہ (باریک پسا ہوا)	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ڈبل روٹی (بھیگے ہوئے)	3 سلائس
لہسن ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ، کٹی ہوئی کالی مرچ	½، ½ چائے کا چمچہ
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے

بھرنے کے اجزاء:

چلی گارلک ساس	½ پیالی
سلاد پتے، ٹماٹر، پنیر (سلائس)، ٹماٹو کیچپ	حسب ضرورت
انڈہ (پھینٹا ہوا)	ایک عدد

ترکیب:

بن کے اجزاء نیم گرم پانی سے گوندھ کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ آٹا پھول جائے تو لمبائی میں لپیٹ کر رول بنالیں، اس کے 4 ٹکڑے کاٹیں، ہر ٹکڑے پر چھری کی مدد سے نشان لگائیں، پھر برش سے ٹماٹو کیچپ اور انڈہ لگا کر کلونجی چھڑک دیں۔ بیکنگ ٹرے کو چکنا کرکے بن رکھیں۔ 15 منٹ کے بعد ٹرے کو پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 18 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں اور پیاز چند منٹ تک پکائیں۔ چوپر میں پیاز اور کوفتے کے اجزاء یکجان کرلیں۔ اس کے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنائیں۔ اسے اسٹیمر میں 15 منٹ کے لئے اسٹیم کرلیں۔ کوفتوں کے باریک ٹکڑے کاٹ لیں۔ بن درمیان سے لمبائی میں کاٹ لیں، نچلے حصوں پر سلاد پتہ، ٹماٹر، کھیرے، کوفتے کے ٹکڑے، چلی گارلک ساس اور پنیر رکھ کر بن کا اوپری حصے رکھ دیں۔

Meatball Burger

Bun Ingredients:

Flour (sifted)	½ kg
Yeast	1 ½ tbsp
Eggs	2
Baking powder	2 tsp
Sugar	3 tbsp
Salt	1 pinch
Onion seeds	1 tsp

Meatball Ingredients:

Beef mince (finely ground)	½ kg
Onion (finely cut)	1
Bread (soaked)	3 slices
Ginger/garlic (chopped)	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Cumin powder, Black pepper (crushed)	½ tsp each
Baking powder	1 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying

Filling Ingredients:

Chilli garlic sauce	½ cup
Lettuce leaves; Tomato, Cucumber	
Cheese (all sliced), Tomato ketchup	as required
Egg (beaten)	1
Onion sees	1 tsp

Method:

- Knead bun ingredients with lukewarm water; set aside in a hot place.
- When dough rises, shape into a roll; cut into 4 pieces; make cuts on each piece with a knife; brush ketchup and egg on each piece; sprinkle onion seeds on top.
- Brush oil on a baking tray; place buns on tray; set aside for 15 minutes.
- Bake in a pre-heated oven at 200°C for 18 minutes; remove.
- Heat oil in a pot; fry onion for a few minutes.
- Grind onion, and meatball ingredients in a chopper; shape into small meatballs.
- Steam meatballs in a steamer for 15 minutes; cut meatballs into fine pieces.
- Cut buns lengthwise from the centre; place lettuce, tomato, cucumber, meatball pieces, chilli garlic sauce and cheese on the bottom halves of the buns; cover with top halves.

dawat دعوت

Grilled Fish

Ingredients:

Fish fillet	½ kg
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cornflour	1 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
Salt	to taste
Olive oil	3 tbsp
Sesame oil	1 tsp
Lemon, Tomato (slices), Lettuce leaves	for decorating

Method:

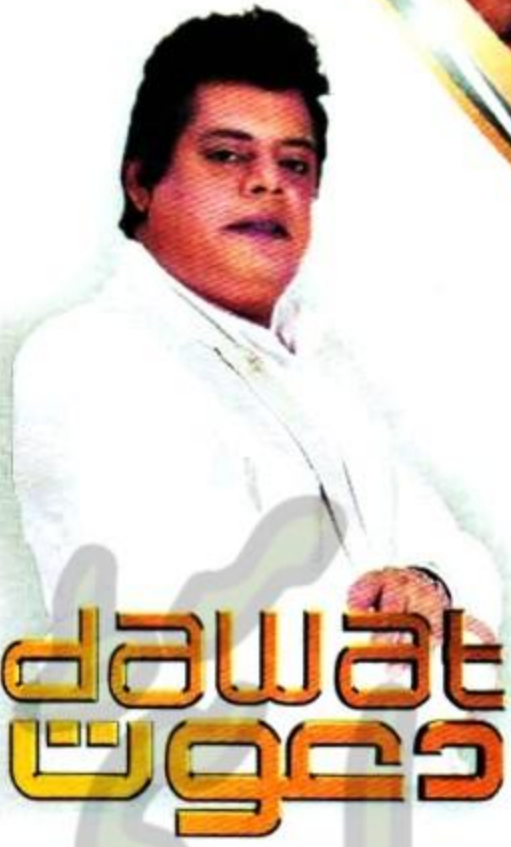
- Mix all ingredients except olive oil in a bowl.
- Marinate fish with the mix; set aside for 1 hour.
- Heat a grill a pan; brush with olive oil; fry fish golden from both sides; remove.
- Decorate a dish with lemon, tomato and lettuce; place fish on it; serve.

گرلڈ مچھلی

اجزاء:

مچھلی کے فلے	½ کلو
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کارن فلور	ایک کھانے کا چمچہ
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	3 کھانے کے چمچے
تل کا تیل	ایک چائے کا چمچہ
لیموں، ٹماٹر (قتلے) سلاد پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں علاوہ زیتون کا تیل تمام اجزاء ملالیں۔ اسے مچھلی کے فلوں پر لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ گرل پین کو گرم کر کے زیتون کے تیل سے چکنا کریں، مچھلی کے فلے اس پر دونوں جانب سے سنہری کرلیں۔ ڈش کو لیموں، سلاد پتے اور ٹماٹر سے سجائیں، اس پر مچھلی رکھ کر پیش کریں۔

dawat دعوت

Teppanyaki Chicken

Ingredients:

Chicken (cut into strips)	½ kg
Garlic (chopped)	1 tbsp
Onion, Carrot (finely cut)	1 each
Cabbage (finely cut)	½ cup
Mushrooms (finely cut)	1 cup
Brown sugar, Honey	2 cups each
Soya sauce	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Oil	4 tbsp
White sesame seeds	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot; fry garlic and chicken.
- Add ½ pepper, soya sauce, mushrooms, honey and salt; cook for 7 minutes.
- Add sugar; remove from flame.
- Saute onion, carrot, cabbage, remaining pepper and salt in a frying pan. Remove.
- Heat a sizzler; place vegetables on it; add chicken; sprinkle sesame seeds on top. Serve immediately.

ٹپن یاکی مرغی

اجزاء:

مرغی (پٹیاں کٹی ہوئی)	½ کلو
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
پیاز' گاجر (باریک کٹی ہوئی)	ایک' ایک عدد
بند گوبھی (باریک کٹی ہوئی)	½ پیالی
کھمبی (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
براؤن چینی' شہد	2'2 چائے کے چمچے
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچے
سفید تل	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے لہسن اور مرغی بھونیں۔ اس میں ½ کالی مرچ' سویا ساس' کھمبی' شہد اور نمک ملا کر 7 منٹ تک پکائیں۔ اس میں براؤن چینی ملا کر چولہا بند کر دیں۔ فرائنگ پین میں پیاز' گاجر' بند گوبھی' باقی کالی مرچ اور نمک ہلکا سا تل کر نکال لیں۔ سیزلر گرم کر کے اس میں سبزیاں بچھائیں' اس پر مرغی ڈال کر تل چھڑکیں اور فوراً پیش کر دیں۔

dawat دعوت

Fig Halwa

Ingredients:

Figs	250 grams
Semolina	250 grams
Whole dried milk	250 grams
Milk (fresh)	½ litre
Sugar	½ cup
Green cardamoms (crushed)	½ tsp
Clarified butter	1 cup
Figs, Whole dried milk, Almonds	for sprinkling

Method:

- Wash figs; blend in a blender with little water.
- Heat clarified butter a wok; fry cardamoms.
- Add figs, semolina, whole dried milk and sugar; fry thoroughly; gradually add milk while continuously stirring; cook till thick.
- Fry till clarified butter separates; dish out.
- Sprinkle figs, whole dried milk and almonds on top; serve.

انجیر کا حلوہ

اجزاء:

انجیر	250 گرام
سوجی	250 گرام
کھویا	250 گرام
تازہ دودھ	½ کلو
چینی	½ پیالی
چھوٹی الائچیاں (کٹی ہوئی)	½ چائے کا چمچہ
گھی	ایک پیالی
انجیر' کھویا' بادام	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

انجیر کو صاف پانی سے دھو کر بلینڈر میں تھوڑے سے پانی کے ہمراہ پیس لیں۔ کڑاہی میں گھی گرم کر کے الائچیاں بھونیں۔ اس میں انجیر' سوجی' کھویا اور چینی ملا کر اچھی طرح سے بھونیں' پھر تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ ملا کر چمچہ چلاتے ہوئے آمیزہ گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اسے گھی علیحدہ ہونے تک بھون کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار حلوہ انجیر' کھویا اور بادام چھڑک کر پیش کریں۔

Masala mornings

Creamy Garlic Fettuccine

Garlic Sauce Ingredients:

Fettuccine pasta (boiled)	3 cups
Garlic (chopped)	2 tbsp
Cream	200 grams
Black pepper (crushed)	1 tsp
Chicken powder (packaged)	1 tsp
Cornflour	1 tbsp
Milk (fresh)	1 cup
Butter	56 grams
Salt	½ tsp
Fresh coriander (chopped)	for garnishing

Chicken Ingredients:

Chicken breasts (finely cut)	2
Garlic paste	1 tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
White vinegar	1 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
Salt	½ tsp
Oil	¼ cup

Method:

- Marinate chicken with all its ingredients; set aside for 10 minutes.
- Heat butter in a saucepan; fry garlic; add cream, pepper, chicken powder, cornflour, milk and salt; cook for a few minutes.
- Add pasta and chicken; remove in a dish.
- Garnish with coriander; serve.

کریمی گارلک فیٹا چینی

گارلک ساس کے اجزاء:

فیٹو چینی پاستا (اُبلا ہوا)	3 پیالی
لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
تازہ کریم	200 گرام
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
چکن پاؤڈر پیکٹ والا	ایک چائے کا چمچہ
کارن فلور	ایک کھانے کا چمچہ
تازہ دودھ	ایک پیالی
نمک	½ چائے کا چمچہ
مکھن	56 گرام
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	چھڑکنے کے لئے

مرغی کے اجزاء:

مرغی کے سینے (باریک کٹے ہوئے)	2 عدد
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچہ
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	¼ پیالی

ترکیب:

مرغی پر اُس کے اجزاء ملا کر 10 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ ساس پین میں مکھن گرم کر کے لہسن بھونیں' اس میں کریم' کالی مرچ' چکن پاؤڈر' کارن فلور' دودھ اور نمک ملا کر چند منٹ پکائیں۔ اس میں پاستا اور مرغی ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزید ار فیٹو چینی پاستا ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

Fish Wrapped in Banana Leaf

Ingredients:

Fish fillet	½ kg
Fresh coriander	½ bunch
Garlic	5 cloves
Green chillies	5
Cumin seeds (roasted and crushed)	1 tsp
Brown sugar	1 tsp
Fresh cream	3 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Red chillies (crushed)	½ tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Basil leaves, carrot, broccoli, rice	as accompaniments

Method:

- Blend coriander, garlic, green chillies, cumin, sugar, cream, lemon juice, red chillies and pepper in a blender.
- Place fish on a banana leaf; coat with blended masala; fold leaf from all sides.
- Hold in place with toothpicks.
- Place fish wrap on a baking tray; bake in a pre-heated oven at 200° C for 20 minutes; remove.
- Serve with basil leaves, carrot, broccoli and rice.

کیلے کے پتے میں لپٹی مچھلی

اجزاء:

مچھلی کے فلے	½ کلو
ہرا دھنیا	½ گڈی
لہسن	5 جوے
ہری مرچیں	5 عدد
بھنا اور کٹا ہوا زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
براؤن چینی	ایک چائے کا چمچہ
تازہ کریم	3 کھانے کے چمچے
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
تلسی کے پتے، گاجر بروکلی اور چاول	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

بلینڈر میں ہرا دھنیا، لہسن، ہری مرچیں، زیرہ، براؤن چینی، کریم، لیموں کا رس، لال مرچ اور کالی مرچ یکجان کرلیں۔ کیلے کے پتے پر مچھلی کا فلے رکھیں، اس پر ہرے دھنیے والا آمیزہ ڈالیں۔ پتے کو چاروں طرف سے لپیٹ لیں۔ اسے ٹوتھ پکس سے بند کردیں۔ پارسل کو بیکنگ ٹرے پر رکھیں، اسے پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ مزیدار مچھلی اوون سے نکالیں، اسے تلسی کے پتے، گاجر، بروکلی اور چاولوں کے ہمراہ پیش کریں۔

Cracker Fried Chicken

Ingredients:

Chicken breasts	3
Black pepper (crushed)	½ tsp
White vinegar	1 tbsp
Garlic paste	1 tsp
Soya sauce	2 tbsp
Refined flour	1 cup
Eggs (beaten)	2
Butter crackers (crumbled)	2 packets
Breadcrumbs	2 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Oregano	1 tsp
Salt	½ tsp
Oil	for frying

Method:

- Mix red chillies, oregano and breadcrumbs in crackers.
- Marinate chicken breasts with pepper, vinegar, garlic, soya sauce and salt; set aside for a little while.
- Coat chicken breasts first with flour, then eggs and then cracker mix.
- Heat oil in a frying pan; fry chicken breasts golden from both sides; remove.

کریکر فرائیڈ چکن

اجزاء:

مرغی کے سینے	3 عدد
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچہ
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
میدہ	ایک پیالی
انڈے (پھینٹے ہوئے)	2 عدد
مکھن والے کریکرز (چورہ کیے ہوئے)	2 پیکٹ
ڈبل روٹی کا چورہ	2 کھانے کے چمچے
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
اوریگانو	ایک چائے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے

ترکیب:

کریکرز میں لال مرچ، اوریگانو اور ڈبل روٹی کا چورہ ملالیں۔ مرغی کے سینوں پر کالی مرچ، سرکہ، لہسن، سویا ساس اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ مرغی کے سینوں کو پہلے میدے، پھر انڈے اور پھر کریکرز کے آمیزے میں لپیٹ لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور مرغی کے سینے دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔

Buddha's Delight

Chicken Ingredients:

Chicken pieces (cubed)	500 grams
Refined flour, Cornflour	2 tbsp each
Egg	1
Soya sauce	1 tbsp
Black pepper (crushed), Salt	½ tsp each
Oil	for frying + 4 tbsp

Vegetable Ingredients:

Mushrooms (finely cut)	4
Corn	2 cups
Ginger (finely cut)	1-inch piece
Garlic (chopped)	1 tbsp
Dried, round red chillies	6
Capsicum (finely cut lengthwise)	1
Carrot (finely cut lengthwise)	½ cup
Cabbage (finely cut lengthwise)	1 cup
Sugar, White vinegar	1 tbsp each
Soya sauce	1 tbsp
Black pepper (crushed), Salt	½ tsp each
Water	½ cup
Cornflour	1 tbsp

Method:

- Marinate chicken with its ingredients; set aside for 15 minutes.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden; remove.
  Heat 4 tbsp oil in a separate wok; fry ginger and garlic for 1 minute.
- Add chicken and all vegetable ingredients except cornflour; mix well.
- Add cornflour; cook for a few minutes; dish out.

بدھاز ڈیلائٹ

مرغی کے اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (چوکور)	500 گرام
میدہ، کارن فلور	2،2 کھانے کے چمچے
انڈہ	ایک عدد
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ، نمک	½،½ چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے +4 کھانے کے چمچے

سبزیوں کے اجزاء:

کھمبی (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
بھٹے	2 پیالی
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک انچ کا ٹکڑا
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
سوکھی گول لال مرچیں	6 عدد
شملہ مرچ (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
گاجر (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	½ پیالی
بندگوبھی (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
چینی، سفید سرکہ، سویا ساس	ایک، ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ، نمک	½،½ چائے کا چمچہ
کارن فلور پانی میں گھلا ہوا	ایک کھانے کا چمچہ
پانی	½ پیالی

ترکیب:

مرغی پر اس کے اجزاء ملا کر 15 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کی بوٹیاں سنہری تل کر نکال لیں۔ علیحدہ کڑاہی میں 4 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے ادرک اور لہسن ایک منٹ تک بھونیں۔ اس میں علاوہ کارن فلور سبزیوں کے باقی تمام اجزاء اور مرغی ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ اس میں کارن فلور شامل کریں اور چند منٹ پکا کر ڈش میں نکال لیں۔

Masala mornings

Carrot Halwa

Ingredients:

Carrots (grated)	2 kg
Sugar	1 ½ cups
Green cardamoms	10
Clarified butter (melted)	½ cup
Whole dried milk	500 grams
Almonds, pistachios (finely cut)	4 tbsp

Method:

- Cook carrots, sugar and cardamoms in a pot.
- When dry, add clarified butter; fry thoroughly for 10 minutes; remove from flame when clarified butter separates.
- Add whole dried milk; set aside for 15 minutes; add almonds and pistachios; dish out.

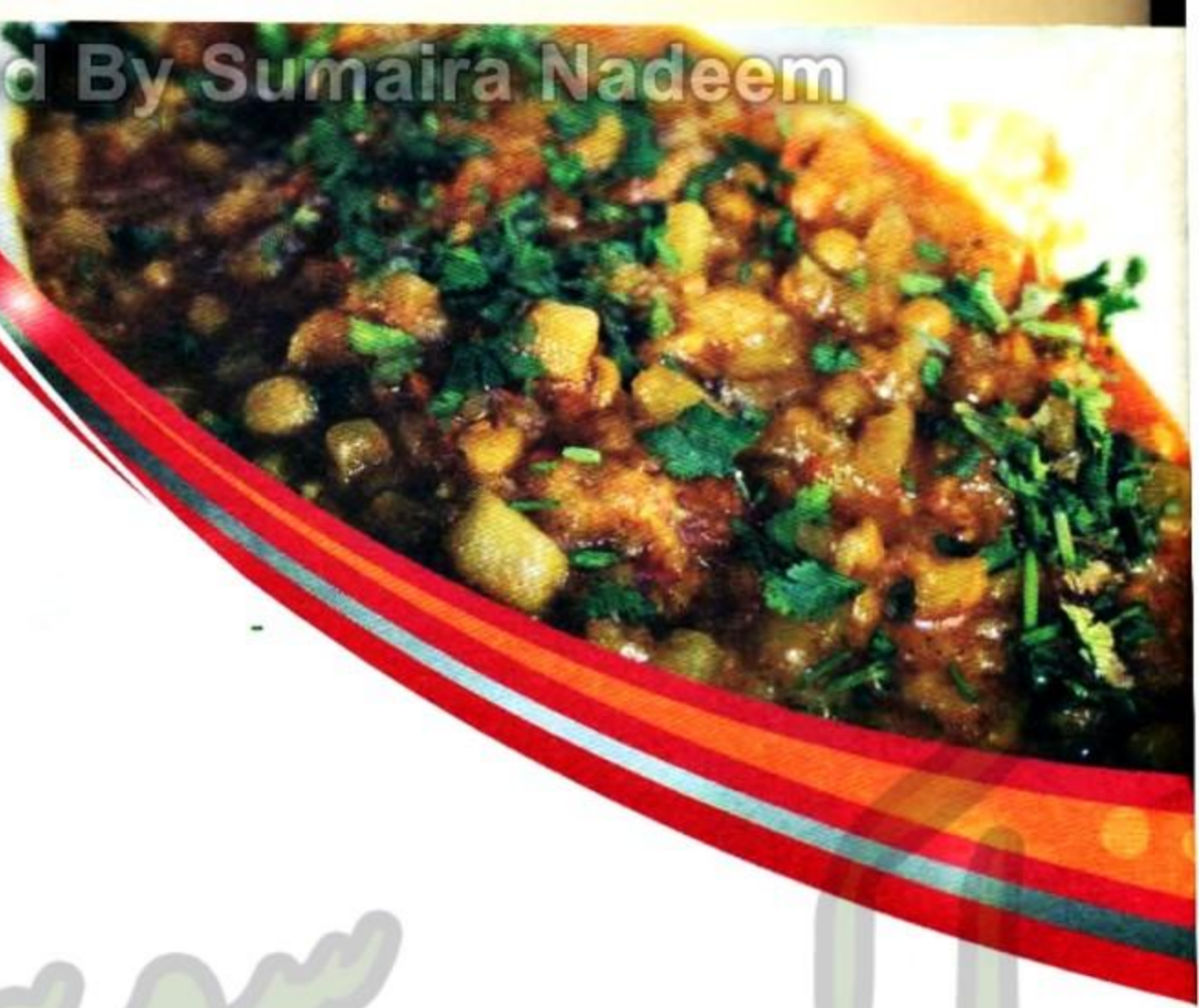
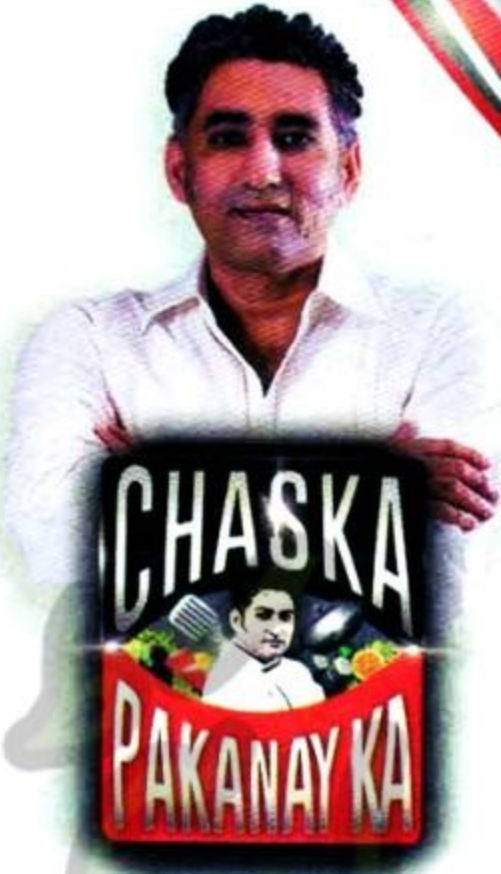
گاجر کا حلوہ

اجزاء:

گاجر (کدوکش)	2 کلو
چینی	1½ پیالی
چھوٹی الائچیاں	10 عدد
گھی (پگھلا ہوا)	½ پیالی
کھویا	500 گرام
بادام اور پستے (باریک کٹے ہوئے)	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

دیگچی میں گاجریں، چینی اور چھوٹی الائچیاں ملا کر پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو گھی ڈالیں اور 10 منٹ تک خوب بھونیں، گھی علیحدہ ہونے لگے تو چولہا بند دیں۔ اس میں کھویا ملا کر 15 منٹ کے لئے چھوڑ دیں، پھر بادام اور پستے ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

CHASKA PAKANAY KA

Gourd and Lentil Curry

Ingredients:

Bottle gourds (finely cut)	½ kg
Gram lentils (boiled)	¼ cup
Onion (finely cut)	1
Tomatoes (finely cut)	2
Green chilli (finely cut)	1
Ginger (finely cut)	1 piece
Cumin seeds	¾ tsp
Turmeric powder	¼ tsp
Red chilli powder	¼ tsp
Hot spices powder	½ tsp
Water	¾ cup
Salt	to taste
Oil	2 tbsp
Fresh coriander (only leaves)	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a pot; fry onion golden.
- Add all ingredients except lentils and gourds; cook till tomatoes are tender fry masala thoroughly; add gourd and water; cook on high flame for a few minutes.
- Add lentils; cook on medium flame till oil separates.
- Sprinkle coriander on top; serve.

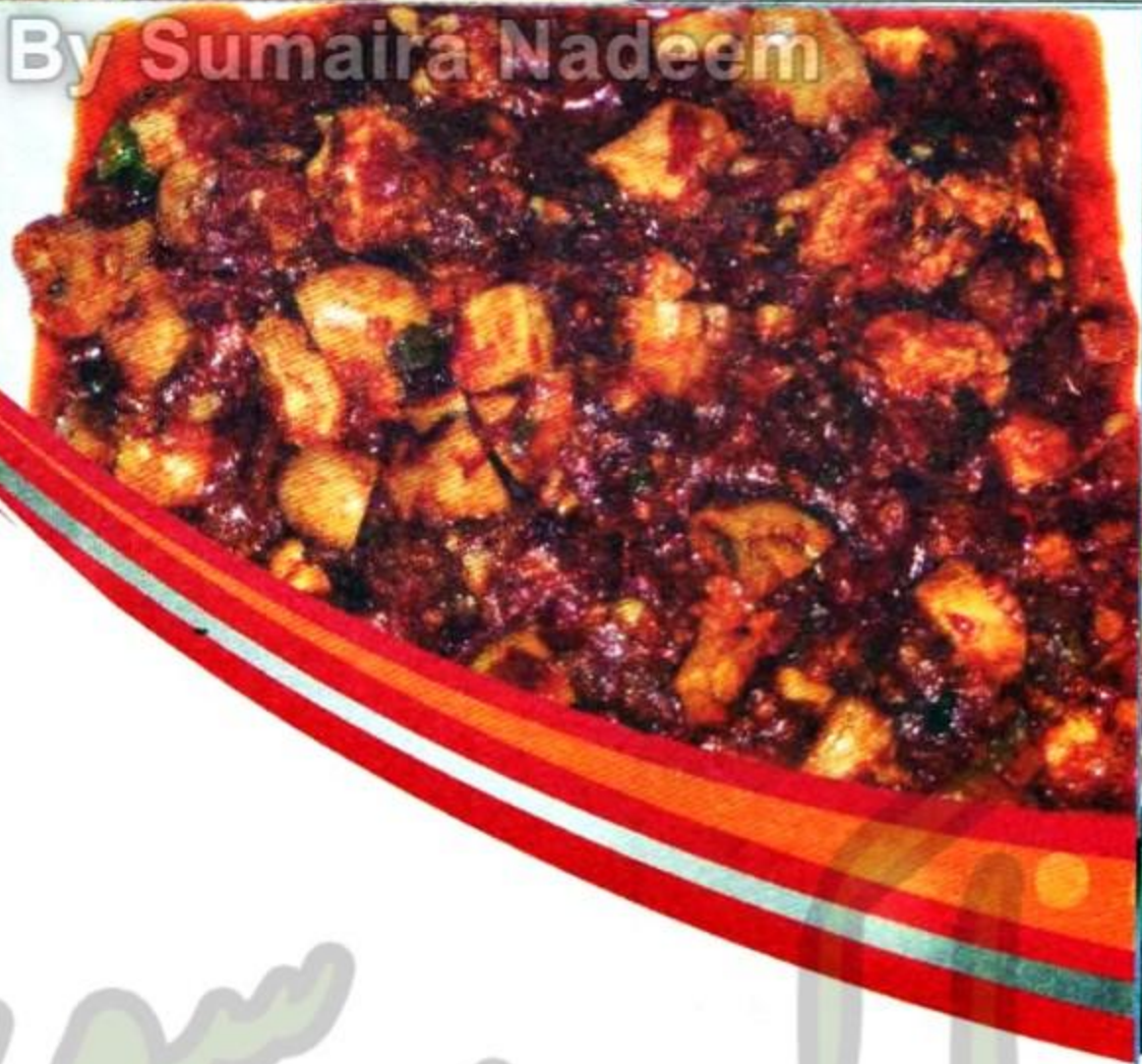
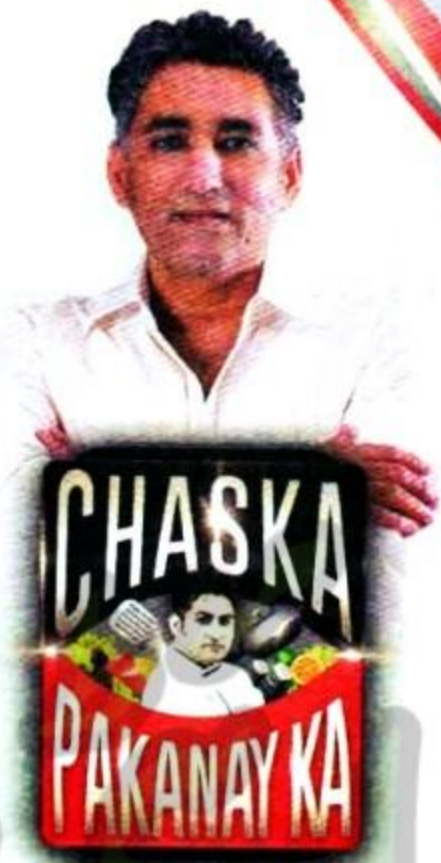
لوکی دال

اجزاء:

لوکی (باریک کٹی ہوئی)	½ کلو
چنے کی دال (اُبلی ہوئی)	¼ پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	2 عدد
ہری مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک ٹکڑا
ثابت سفید زیرہ	¾ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	¼ چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
پانی	¾ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (صرف پتے)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں' پھر علاوہ دال اور لوکی باقی تمام اجزاء ڈال کر پکائیں۔ ٹماٹر نرم ہو جائے تو مصالحہ اچھی طرح سے بھونیں' پھر لوکی اور پانی ڈال کر تیز آنچ پر چند منٹ پکائیں' پھر دال ڈال کر درمیانی آنچ پر تیل اُوپر آنے تک پکائیں۔ مزیدار لوکی دال ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

CHASKA PAKANAY KA

Chicken and Mushroom Karahi

Ingredients:

Chicken (boneless, cubed)	200 grams
Mushrooms (cubed)	200 grams
Onion (chopped)	1
Tomatoes (chopped)	4
Ginger (blended)	1 piece
Garlic (blended)	6 cloves
Green chillies (blended)	4
Red chilli powder	½ tsp
Coriander powder	1 tsp
Turmeric powder	¼ tsp
Water	¼ cup
Salt	1 tsp
Oil	4 tbsp
Hot spices powder	for sprinkling

Method:

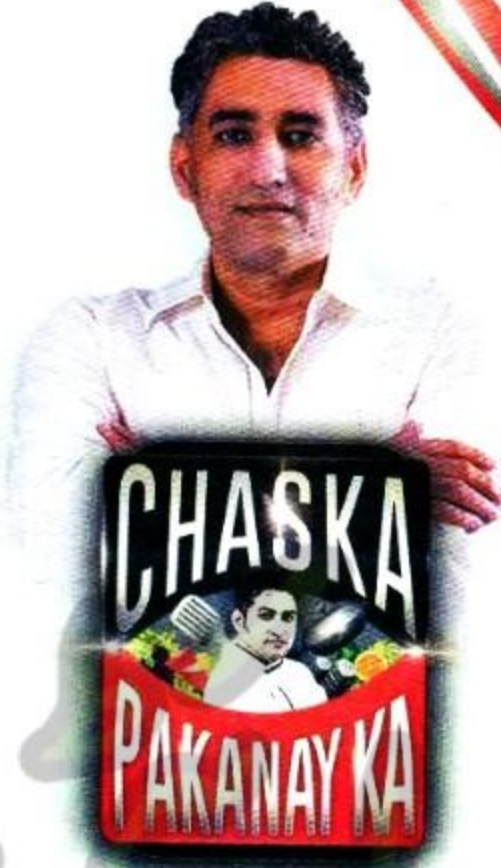
- Heat oil in a pot; fry onion golden.
- Add garlic, ginger and green chillies; fry for 1 minute.
- Add tomatoes and fry till oil separates; add red chillies, coriander, turmeric and salt.
- Add mushrooms, chicken and water; cook till mushrooms are tender; dish out; sprinkle hot spices; serve.

کھمبی اور مرغی کی کڑاہی

اجزاء:

مرغی (بغیر ہڈی، چوکور ٹکڑے)	200 گرام
کھمبی (چوکور کٹی ہوئی)	200 گرام
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	4 عدد
ادرک (پیس لیں)	ایک ٹکڑا
لہسن (پیس لیں)	6 جوے
ہری مرچیں (پسی ہوئی)	4 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچہ
پانی	¼ پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	4 کھانے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں لہسن، ادرک اور ہری مرچیں ڈال کر ایک منٹ تک بھونیں۔ اس میں ٹماٹر ڈالیں اور تیل علیحدہ ہونے تک بھون کر لال مرچ، دھنیا، ہلدی اور نمک ملائیں، پھر کھمبی، مرغی اور پانی ڈال کر کھمبی نرم ہونے تک پکا کر ڈش میں نکالیں اور گرم مصالحہ چھڑک کر پیش کریں۔

Chicken Satay Wings

Ingredients:

Chicken wings	12
Coconut milk	¾ cup
Fish sauce	1 tbsp
Brown sugar	1 tbsp
Thai red curry paste	1 tbsp
Salt	1 ½ tsp
Spring onion	for garnishing

Peanut Sauce Ingredients:

Coconut milk	¼ cup
Peanut butter	2 tbsp
Thai red curry paste	1 tbsp
Garlic (chopped)	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Oil	4 tbsp

Method:

- Cook all sauce ingredients except lemon juice on low flame, in a sauce pan for 3 minutes.
- Add lemon juice; remove in a bowl.
- Marinate wings with all its ingredients; set aside for 1 hour.
- Bake in an oven tray in a pre-heated oven at 200° C for 5 minutes; remove from flame; flip over; bake for 5 more minutes; dish out.
- Garnish with spring onion; serve with sauce.

چکن ساتے ونگز

اجزاء:

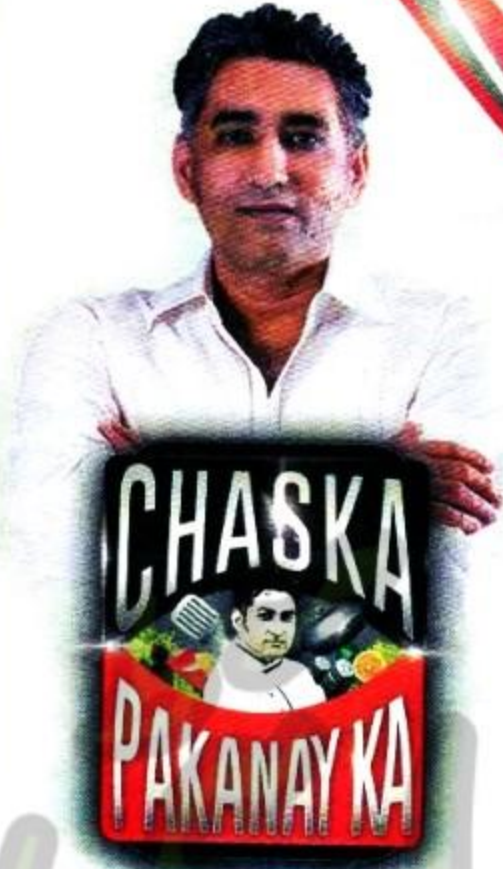
مرغی کے پر	12 عدد
ناریل کا دودھ	¾ پیالی
فش ساس	ایک کھانے کا چمچہ
براؤن چینی	ایک کھانے کا چمچہ
تھائی ریڈ کری پیسٹ	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	1½ چائے کے چمچے
ہری پیاز	سجانے کے لئے

مونگ پھلی والے ساس کے اجزاء:

ناریل کا دودھ	¼ پیالی
مونگ پھلی والا مکھن	2 کھانے کے چمچے
تھائی ریڈ کری پیسٹ	ایک کھانے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
تیل	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

ساس پین میں علاوہ لیموں کا رس ساس کے اجزاء ڈالیں اور ہلکی آنچ پر 3 منٹ کے لئے پکائیں۔اس میں لیموں کا رس ملا کر پیالے میں نکال لیں۔مرغی کے پروں پر اس کے اجزاء ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔انہیں اوون کی ٹرے میں رکھیں اور پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 5 منٹ تک پکائیں' پھر انہیں اُلٹ پلٹ کریں اور مزید 5 منٹ تک پکا کر ڈش میں نکالیں اور ہری پیاز سے سجادیں۔مزیدار چکن ونگز ساس کے ہمراہ پیش کریں۔

CHASKA PAKANAY KA

Prawn Balls

Prawn Ball Ingredients:

Prawns	400 grams
Ginger/garlic (chopped)	2 tsp
Hot spices powder	½ tsp
Fresh coriander	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Fresh coriander	for garnishing

Curry Ingredients:

Cinnamon	1 stick
Green cardamoms, Cloves	3 each
Onions (finely cut)	2
Tomatoes (chopped)	3
Ginger/garlic (chopped)	2 tsp
Yogurt	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Cumin powder	2 tsp
Coriander powder	2 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Salt	to taste
Oil	3 tbsp

Method:

- Grind prawn ball ingredients in a chopper; shape into balls.
- Heat oil in a wok; fry balls golden; remove.
- Heat oil in a pot; add curry ingredients; cook till tomatoes are tender; fry while stirring till oil separates.
- Add water; bring to boil on high flame.
- Lower flame; add prawn balls; cook for 10 minutes; dish out.
- Garnish with coriander; serve.

جھینگے کے کوفتے

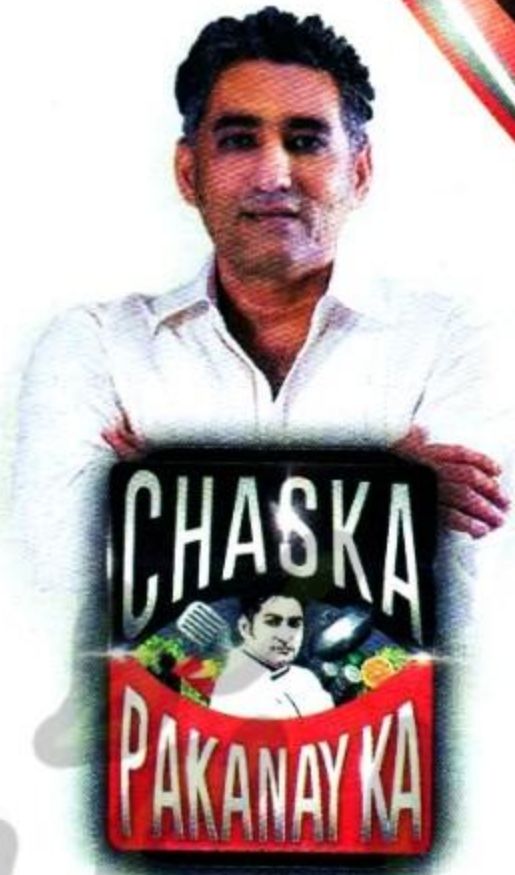
اجزاء:

جھینگے	400 گرام
لہسن ادرک (چوپ کیا ہوا)	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
تازہ دھنیا	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
ہرا دھنیا	سجانے کے لئے

ساس کے اجزاء:

دار چینی	ایک ڈنڈی
چھوٹی الائچیاں، لونگیں	3، 3 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (چوپ کیا ہوا)	3 عدد
لہسن ادرک (چوپ کیا ہوا)	2 چائے کے چمچے
دہی	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا دھنیا	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

کوفتے کے اجزاء چوپر میں یکجان کریں اور ان کے کوفتے بنالیں، کڑاہی میں تیل گرم کریں اور انہیں سنہری تل کر نکال لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے سالن کے اجزاء ڈال کر پکائیں، ٹماٹر نرم ہو جائیں تو چمچہ چلاتے ہوئے تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں، پھر پانی شامل کر کے تیز آنچ پر ابالیں۔ آنچ ہلکی کر کے کوفتے رکھیں اور 10 منٹ پکا کر ڈش میں نکالیں، اسے ہرے دھنیے سے سجادیں۔

White Lentil Halwa

Ingredients:

White lentils (soaked)	1 cup
Sugar	½ cup
Green cardamoms	6
Whole dried milk	½ cup
Clarified butter	1 cup
Mixed dry fruits, Whole dried milk	for garnishing

Method:

- Blend lentils in a blender.
- Heat clarified butter in a wok; add lentils; cook stirring continuously till golden.
- Add whole dried milk, sugar and cardamoms; cook stirring continuously till lentils leave the sides of the wok; dish out.
- Garnish with dry fruits and whole dried milk; serve.

ماش کی دال کا حلوہ

اجزاء:

ماش کی دال (بھیگی ہوئی)	ایک پیالی
چینی	½ پیالی
چھوٹی الائچیاں	6 عدد
کھویا	½ پیالی
گھی	ایک پیالی
ملے جُلے خشک میوے' کھویا	سجانے کے لئے

ترکیب:

دال کو بلینڈر میں پیس لیں۔ کڑاہی میں گھی گرم کر کے دال شامل کریں اور چمچہ چلاتے ہوئے دال کے سنہری ہونے تک پکائیں۔ اس میں کھویا' چینی اور الائچیاں ڈال کر چمچہ چلاتے ہوئے دال کے کناروں سے علیحدہ ہونے تک پکائیں اور ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار حلوہ میوے اور کھوئے سے سجا کر پیش کریں۔

A NEW GAME SHOW WITH GRAND PRIZES

EVERY THURSDAY & SATURDAY AT 9:10 PM

TO REGISTER YOURSELF CALL 447130

www.hum.tv/jeetkadum
/jeetkadum
/jeetkadum

Vegetable Lasagne

Ingredients:

Lasagne sheets (boiled)	350 grams
Carrot (cubed)	1 cup
Capsicum (cubed)	1 cup
Corn	1 cup
Tomato (cubed)	1 cup
Cream	½ cup
Garlic (chopped)	2 tsp
Lemon juice	2 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Oregano, Red chillies (crushed)	1 tsp each
Cheddar cheese, Mozzarella cheese(grated)	1 cup each
Tomato ketchup, Water	1 cup each
Salt	½ tsp
Butter	50 grams
Oil	4 tbsp
Basil leaves	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot; fry garlic; add carrots, capsicums, corn, tomatoes, pepper, oregano, red chillies, lemon juice, water and salt; cook till dry; remove from flame; add tomato ketchup.
- Brush butter on a Pyrex dish; spread sheets of lasagne on the bottom; place ½ vegetables, ½ cream, and ½ cheddar and mozzarella cheeses; repeat process.
- Place dish in a pre-heated oven; bake at 180°C for 20 minutes; remove.
- Garnish with basil leaves; serve.

سبزی کا لزانیا

اجزاء:

لزانیا شیٹس (ابلی ہوئی)	350 گرام
گاجر (چوکور کٹی ہوئی)	ایک پیالی
شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	ایک پیالی
بھٹے	ایک پیالی
ٹماٹر (چوکور کٹے ہوئے)	ایک پیالی
کریم	½ پیالی
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	2 چائے کے چمچے
لیموں کا رس	2 چائے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
اوریگانو' کٹی ہوئی لال مرچ	ایک' ایک چائے کا چمچہ
چیڈر پنیر' موزریلا پنیر (کدوکش)	ایک' ایک پیالی
ٹماٹو کیچپ' پانی	ایک' ایک پیالی
نمک	½ چائے کا چمچہ
مکھن	50 گرام
تیل	4 کھانے کے چمچے
تلسی کے پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے لہسن بھونیں' اس میں گاجر' شملہ مرچ' بھٹے' ٹماٹر' کالی مرچ' اوریگانو' لال مرچ' لیموں کا رس' پانی اور نمک ڈالیں۔ پانی خشک ہونے تک پکا کر چولہا بند کردیں' پھر ٹماٹو کیچپ ملا لیں۔ پائریکس کی ڈش کو مکھن سے چکنا کریں' اس میں نیچے لزانیا کی شیٹس بچھائیں' اس پر ½ سبزیاں' ½ کریم اور ½ چیڈر اور موزریلا پنیر ڈال کر اس عمل کو دہرائیں۔ ڈش کو پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ مزیدار لزانیا تلسی کے پتوں سے سجا کر پیش کریں۔

Tarka

Mongolian Beef

Ingredients:

Undercut	1 kg
Mushrooms (finely cut)	1 cup
French beans (finely cut)	1 cup
Carrot (finely cut)	1
Onion (finely cut)	1
Spring onion (finely cut)	2
Soya sauce	3 tbsp
Brown sugar	1 tsp
Cornflour (made into paste with water)	2 tbsp
Ginger/garlic (chopped)	2 tsp
Beef stock	1 cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Oyster sauce	2 tsp
Salt	½ tsp
Sesame oil	1 tbsp
Oil	4 tbsp
Spring onion	for garnishing

Method:

- Cut undercut into strips.
- Heat oil in a wok; fry undercut; remove.
- Add mushrooms, french beans, carrot, onion and spring onion in wok; sauté; remove.
- Fry ginger/garlic in same wok; add stock; bring to boil.
- Add soya sauce, brown sugar, sesame oil, pepper, oyster sauce and salt.
- Cook for a few minutes; add meat and vegetables; bring to boil; gradually add cornflour paste; dish out.
- Garnish with spring onion; serve.

منگولین بیف

اجزاء:

انڈر کٹ	ایک کلو
کھمبی (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
فرنچ بینز (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
سویا ساس	3 کھانے کے چمچے
براؤن چینی	ایک چائے کا چمچہ
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
لہسن ادرک (چوپ کیا ہوا)	2 چائے کے چمچے
گائے کی یخنی	ایک پیالی
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
اووسٹر ساس	2 چائے کے چمچے
نمک	½ چائے کا چمچہ
تل کا تیل	ایک کھانے کا چمچہ
تیل	4 کھانے کے چمچے
ہری پیاز	سجانے کے لئے

ترکیب:

انڈر کٹ کی پٹیاں کاٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور انڈر کٹ کو تل کر نکال لیں۔ اس میں کھمبی، فرنچ بینز، گاجر، پیاز اور ہری پیاز ہلکی سی تل کر نکال لیں۔ اسی کڑاہی میں لہسن ادرک بھونیں اور یخنی ڈال کر اُبال آنے دیں۔ اس میں سویا ساس، براؤن چینی، تل کا تیل، کالی مرچ، اووسٹر ساس اور نمک ملا دیں۔ چند منٹ پکانے کے بعد اس میں گوشت اور سبزیاں ڈالیں، اُبال آجائے تو آہستہ آہستہ کر کے کارن فلور ملائیں اور ڈش میں نکال لیں۔ اسے ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

Tarka

Masala Bhaji

Ingredients:

Turnips (cubed)	½ kg
Green peas	½ kg
Tomatoes (blended)	½ kg
Carrots (cubed)	½ kg
Fenugreek leaves	250 grams
Jaggery	1 tbsp
Dried, round red chillies	8
Green chillies (finely cut)	4
Mustard seeds	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	½ cup

Method:

- Heat oil in a pot; fry turnips, peas and carrots; remove.
- Fry mustard seeds in the same pot after a few minutes; add turmeric, tomatoes, jaggery, both red chillies, green chillies, cumin and salt; fry.
- Add all vegetables except fenugreek; keep on dum.
- Sprinkle fenugreek before serving; dish out.

مصالحے دار بھاجی

اجزاء:

شلجم (چوکور کٹے ہوئے)	½ کلو
مٹر	½ کلو
ٹماٹر (پیس لیں)	½ کلو
گاجر (چوکور کٹی ہوئی)	½ کلو
میتھی کے پتے	250 گرام
گڑ	ایک کھانے کا چمچہ
سوکھی گول لال مرچیں	8 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
رائی دانے	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے شلجم، مٹر اور گاجر تل کر نکال لیں۔ اسی دیگچی میں رائی دانے کڑکڑائیں، چند منٹ کے بعد ہلدی، ٹماٹر، گڑ، لال مرچیں، ہری مرچیں، زیرہ، پسی ہوئی لال مرچ اور نمک ملا کر بھونیں۔ اس میں علاوہ میتھی ساری سبزیاں ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ پیش کرنے سے قبل میتھی چھڑکیں اور ڈش میں نکال دیں۔

Tarka

Fried Prawns

Ingredients:

Prawns (jumbo)	½ kg
Refined flour (sifted)	1 cup
Egg (beaten)	1
Breadcrumbs	1 cup
Black pepper (crushed)	½ tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Cumin seeds (roasted)	1 tsp
Salt	½ tsp
Oil	for frying
Spring onion, tomato	for garnishing
Tomato ketchup	as accompaniment

Method:

- De-vein prawns; make slits on the back of each; lightly pound them with a mallet.
- Marinate prawns with pepper, lemon juice, cumin, red chillies and salt; set aside for 1 hour.
- Heat oil in a wok; coat each prawn first with flour, then egg and finally breadcrumbs; fry prawns golden; dish out.
- Garnish with spring onion and tomato; serve with tomato ketchup.

تلے ہوئے جھینگے

اجزاء:

بڑے والے جھینگے	½ کلو
میدہ (چھنا ہوا)	ایک پیالی
انڈہ (پھینٹا ہوا)	ایک عدد
ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
بُھنا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے
ہری پیاز' ٹماٹر	سجانے کے لئے
ٹماٹو کیچپ	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

جھینگوں کی نسیں نکالیں' انہیں کمر کی جانب سے چاک کریں اور کسی بھی چیز کی مدد سے ہلکا سا کچل کر پھیلا لیں۔ اُن پر کالی مرچ' لیموں کا رس' زیرہ' لال مرچ اور نمک لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں' ایک ایک جھینگے کو پہلے میدے' پھر انڈے اور پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹیں۔ جھینگوں کو کڑاہی میں شامل کریں اور سنہری تل کر ڈش میں نکالیں۔ انہیں ٹماٹر اور ہری پیاز سے سجائیں اور ٹماٹو کیچپ کے ہمراہ پیش کریں۔

Coconut and Egg Curry

Ingredients:

Eggs (boiled)	6
Coconut (grated)	½
Yogurt	250 grams
Lemon juice	4 tbsp
Onions (finely cut)	2
Dried, round red chillies	6
Cumin seeds	1 tsp
Ginger/garlic (chopped)	2 tsp
Red chilli powder	1 ½ tsp
Coriander powder	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Water	1 ½ cup
Salt	½ tsp
Oil	½ cup
Tomato, green chillies	for garnishing

Method:

- Blend yogurt and coconut in a blender.
- Heat oil in a pot; fry onions golden.
- Add ginger/garlic, both red chillies, turmeric, cumin, coriander and blended yogurt; fry thoroughly.
- Add water, lemon juice, eggs and salt; cook for 10 minutes.
- Garnish with tomato and green chillies; serve.

ناریل والا انڈے کا سالن

اجزاء:

انڈے (اُبلے ہوئے)	6 عدد
ناریل (کدوکش)	½ عدد
دہی	250 گرام
لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچے
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
سوکھی گول لال مرچیں	6 عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
لہسن ادرک (چوپ کیا ہوا)	2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	1½ چائے کے چمچے
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پانی	1½ پیالی
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی
ٹماٹر ہری مرچیں	سجانے کے لئے

ترکیب:

بلینڈر میں دہی اور ناریل یکجان کرلیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں لہسن ادرک، لال مرچیں، ہلدی، زیرہ، دھنیا، پسی ہوئی لال مرچ اور دہی کا آمیزہ ڈال کر اچھی طرح سے بھونیں۔ اس میں پانی، لیموں کا رس، انڈے اور نمک ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں۔ مزید ار انڈے ٹماٹر اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔

Steamed Vietnamese Fish

Ingredients:

Fish fillet	½ kg
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Lemongrass (finely cut)	4 stalks

Dressing Ingredients:

Spring onion (finely cut)	2 tbsp
Garlic (finely cut)	2 cloves
Ginger (finely cut)	1 tsp
Fish sauce	2 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Water	1 tbsp
Sugar	1 tbsp
Fresh red chillies (finely cut)	2
Fresh coriander (chopped)	1 bunch
Soya (chopped)	1 bunch
Spring onion (finely cut)	5 stalks
Lemon (sliced)	for garnishing

Method:

- Layer a strainer with ginger and lemongrass; place fish on it; steam for 15 minutes.
- Mix dressing ingredients in a bowl.
- Remove fish in a dish and pour dressing on top.
- Garnish with lemon and serve.

اسٹیمڈ ویتنامی مچھلی

اجزاء:

مچھلی کے فلے	½ کلو
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
لیمن گراس (باریک کٹی ہوئی)	4 ڈنڈیاں

ڈریسنگ کے اجزاء:

ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
لہسن (باریک کٹے ہوئے)	2 جوے
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک چائے کا چمچہ
مچھلی کا ساس	2 کھانے کے چمچے
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
پانی	ایک کھانے کا چمچہ
چینی	ایک کھانے کا چمچہ
تازہ لال مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	ایک گڈی
سویا (چوپ کیا ہوا)	ایک گڈی
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	5 ڈنڈیاں
لیموں (قتلے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

چھلنی میں ادرک اور لیمن گراس بچھا کر اس پر مچھلی کے فلے رکھ دیں۔ اسے 15 منٹ کے لئے اسٹیم کرلیں۔ ایک پیالے میں ڈریسنگ کے اجزاء ملالیں۔ مچھلی کے ٹکڑے ڈش میں رکھیں اس کے اوپر ڈریسنگ ڈال کر پیش کریں۔ اسے لیموں سے سجا کر پیش کریں۔

Lemon Herb Chicken Pasta

Chicken Ingredients:

Chicken breasts	½ kg
Lemons	4
Garlic (chopped)	8 cloves
Thyme	2 tsp
Cayenne pepper	½ tsp
Basil leaves (chopped)	2 tsp
Salt	2 tsp
Oil	¼ cup

Sauce Ingredients:

Pasta (boiled)	2 cups
Olive oil	2 tbsp
Garlic	1 tbsp
Lemon zest (grated)	1 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Cream	1 cup
Basil leaves	10
Parmesan cheese	½ cup
Salt	1 tsp

Method:

- Marinate chicken with its ingredients; set aside.
- Heat a grill pan; grill chicken breasts for 3 minutes from both sides; remove.
- Heat olive oil in a saucepan; add all sauce ingredients except cheese; cook for a few minutes; add cheese.
- Add chicken and pasta; dish out.

لیمن ہرب چکن پاستا

مرغی کے اجزاء:

مرغی کے سینے	½ کلو
لیموں	4 عدد
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	8 عدد
تھائم	2 چائے کے چمچے
کین پیپر	½ چائے کا چمچہ
تلسی کے پتے (چوپ کئے ہوئے)	2 چائے کے چمچے
نمک	2 چائے کے چمچے
تیل	¼ پیالی

ساس کے اجزاء:

پاستا (اُبلا ہوا)	2 پیالی
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	ایک کھانے کا چمچہ
لیموں کے چھلکے (کدوکش)	ایک کھانے کا چمچہ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
کریم	ایک پیالی
تلسی کے پتے	10 عدد
پارمیزان پنیر	½ پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
زیتون کا تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مرغی کے سینوں پر اس کے اجزاء لگا کر رکھ دیں۔ گرل پین گرم کریں اور مرغی کے سینوں کو دونوں جانب سے 3'3 منٹ پکا کر نکال لیں۔ ساس پین میں زیتون کا تیل گرم کر کے اس میں علاوہ پنیر باقی ساس کے اجزاء ڈال کر چند منٹ تک پکائیں' پھر پنیر شامل کریں۔ اس میں پاستا اور مرغی ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

Food Diaries

Tangy Grilled Chicken

Ingredients:

Chicken breasts	½ kg
Soya sauce	2 tbsp
Black pepper (crushed)	¾ tsp
Garlic paste	2 tsp
Worcestershire sauce	2 tbsp
Lemon juice	4 tbsp
Paprika powder	1 ½ tbsp
Peri peri sauce	3 tbsp
Meat tenderiser	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	4 tbsp+ for brushing

Method:

- Marinate chicken with all ingredients; set aside.
- Heat a grill pan and brush oil on it.
- Grill chicken golden from both sides; remove; serve hot.

چٹپٹی گرلڈ مرغی

اجزاء:

مرغی کے سینے	½ کلو
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
کُٹی ہوئی کالی مرچ	¾ چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن	2 چائے کے چمچے
ووسٹر شائر ساس	2 کھانے کے چمچے
لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچے
پیپریکا پاؤڈر	1½ کھانے کے چمچے
پیری پیری ساس	3 کھانے کے چمچے
گوشت گلانے کا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	4 کھانے کے چمچے + چکنا کرنے کے لئے

ترکیب:

مرغی کے سینوں پر تمام اجزاء ملا کر رکھ دیں۔ گرل پین کو گرم کر کے چکنا کریں' اس میں مرغی کے سینے دونوں جانب سے سنہری کر کے اُتار لیں اور گرما گرم پیش کریں۔

Chicken Nuggets

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Black pepper (crushed)	½ tsp
Egg	1
Milk (fresh)	¼ cup
Lemon juice	1 tbsp
Salt	½ tsp
Oil	for frying
French fries, Tomato ketchup	as accompaniment

Batter Ingredients:

Refined flour	3 tbsp
Cornflour	2 tbsp
Baking powder	1 tbsp
Water	½ cup
Black pepper (crushed)	½ tsp
Salt	½ tsp

Method:

- Marinate chicken with pepper, egg, milk, lemon juice and salt; set aside for ½ hour.
- Mix all batter ingredients in a bowl.
- Coat chicken pieces with batter.
- Heat oil in a wok; fry nuggets golden; remove.
- Serve with french fries and ketchup.

مرغی کے نگٹس

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
انڈہ	ایک عدد
تازہ دودھ	¼ پیالی
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے
فرنچ فرائز، ٹماٹو کیچپ	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

آمیزے کے اجزاء:

میدہ	3 کھانے کے چمچے
کارن فلور	2 کھانے کے چمچے
بیکنگ پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچہ
پانی	½ پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ

ترکیب:

مرغی میں کالی مرچ، انڈہ، دودھ، لیموں کا رس اور نمک ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ ایک پیالے میں آمیزے کے اجزاء ملالیں۔ مرغی کی بوٹیوں کو آمیزے میں لپیٹیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کی بوٹیاں سنہری تل کر نکال لیں۔ مزیدار نگٹس فرنچ فرائز اور ٹماٹو کیچپ کے ہمراہ پیش کریں۔

Chicken Cordon Bleu

Ingredients:

Chicken breasts	2
Beef slices (smoked)	4 slices
Butter	2 tbsp
Breadcrumbs	½ cup
Thyme	1 tsp
Garlic (chopped)	2 cloves
Mozzarella cheese	4 slices
Refined flour	½ cup
Eggs (beaten)	2
Mustard paste	1 tbsp
Black pepper (crushed)	to taste
Salt	½ tsp
Olives, Carrot, Capsicum, Spring onion	for decoration

Method:

- Lightly pound chicken breasts with a mallet.
- Mix butter, pepper, mustard, thyme, garlic and salt in a bowl; marinate chicken with it; set aside for ½ hour.
- Slit open chicken breasts and place a slice of smoked beef and a slice of cheese in the centre of each; fold over; fasten with a toothpick.
- Coat chicken breasts first with flour, then egg, and finally with breadcrumbs.
- Place chicken breasts in an oven tray; bake in a pre-heated oven at 180° C for 25 minutes; remove.
- Cut chicken into pieces and arrange on a dish; decorate dish with olives, carrot, capsicum and spring onion.

چکن کورڈن بلیو

اجزاء:

مرغی کے سینے	2 عدد
گائے گوشت کے دھواں لگے سلائس	4 عدد
مکھن	2 کھانے کے چمچے
ڈبل روٹی کا چوٗرہ	½ پیالی
تھائم	ایک چائے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	2 جوے
پنیر	4 سلائس
میدہ	½ پیالی
انڈے (پھینٹے ہوئے)	2 عدد
مسٹرڈ پیسٹ	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	حسب ذائقہ
نمک	½ چائے کا چمچہ
زیتون، گاجر، پیاز، شملہ مرچ، ہری پیاز	سجانے کے لئے

ترکیب:

کسی بھاری چیز کی مدد سے مرغی کے سینوں کو ہلکا ہلکا کچُل لیں۔ ایک پیالے میں مکھن، کالی مرچ، مسٹرڈ، تھائم، لہسن اور نمک ملائیں اور اسے مرغی کے سینوں پر لگا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ مرغی کے سینوں کو بیچ سے نشان لگا کر کھولیں۔ اس کے درمیان میں ایک ایک گائے کے گوشت کا ٹکڑا اور ایک ایک پنیر کا سلائس رکھ کر لپیٹ لیں۔ انہیں ٹوتھ پک سے بند کر دیں۔ انہیں پہلے میدے، پھر انڈے اور پھر ڈبل روٹی کے چوٗرے میں لپیٹیں اور اوون کی ٹرے میں رکھ کر پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 25 منٹ پکا کر نکال لیں۔ ان کے ٹکڑے کاٹ کر ڈش میں رکھیں، ڈش کو زیتون، پیاز، گاجر، شملہ مرچ اور ہری پیاز سے سجا دیں۔

Chef at HOME

Mushroom Masala

Ingredients:

Button mushrooms (finely cut)	1 cup
Potatoes (finely cut)	2
Onions (chopped)	3
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Tomatoes (chopped)	3
Green chillies (finely cut)	6
Fresh coriander (chopped)	¼ bunch
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper powder	1 tsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	½ cup
Lettuce leaves	for decoration
Green chillies, ginger (finely cut)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a wok; fry onions golden.
- Add potatoes, ginger/garlic and red chillies; cook for a few minutes.
- Add mushrooms, pepper and salt; fry while stirring; cook with lid on.
- When dry, add tomatoes, green chillies, ginger and coriander; mix well.
- Decorate a dish with lettuce; dish out Mushroom Masala; garnish with green chillies and ginger.

کھمبی مصالحہ

اجزاء:

بٹن کھمبی (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
آلو (باریک کٹے ہوئے)	2 عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	3 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	3 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	¼ گڈی
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی
سلاد پتے، ہری مرچیں، ادرک (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کریں، اس میں پیاز سنہری کرلیں۔ اس میں آلو، لہسن ادرک اور لال مرچ ڈال دیں۔ چند منٹ پکانے کے بعد اس میں کھمبی، کالی مرچ اور نمک ڈال کر چمچہ چلاتے ہوئے بھونیں، پھر ڈھکن ڈھانک کر پکنے دیں۔ پانی خشک ہوجائے تو ٹماٹر، ہری مرچیں، ادرک اور ہرا دھنیا ڈال کر اچھی طرح سے ملائیں۔ ڈش کو سلاد پتے سے سجائیں، اس پر کھمبی مصالحہ نکال لیں۔ اسے ہری مرچوں اور ادرک سے سجادیں۔

Potato Pudding

Ingredients:

Potatoes (boiled)	1 kg
Condensed milk	2 cups
Sugar	1 cup
Saffron	1 pinch
Butter	½ cup
Almonds (finely cut)	for garnishing

Method:

- Mash potatoes.
- Fry all ingredients thoroughly in a wok till potatoes separate from sides; remove from flame.
- Dish out; garnish with almonds.

آلو کی پڈنگ

اجزاء:

آلو (اُبلے ہوئے)	ایک کلو
کنڈینسڈ ملک	2 پیالی
چینی	ایک پیالی
زاعفران	ایک چٹکی
مکھن	½ پیالی
بادام (باریک کٹے ہوئے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

آلوؤں کا بُھرتہ بنالیں۔ کڑاہی میں تمام اجزاء ڈال کر اچھی طرح سے بُھونیں۔ جب آلو کناروں سے علیحدہ ہونے لگے تو چولہا بند کر دیں۔ پڈنگ ڈش میں نکالیں اور اسے بادام سے سجادیں۔

Chef AT HOME

Chocolate Trifle

Ingredients:

Milk (fresh)	1 litre
Fresh cream (whipped)	1 cup
Chocolate custard powder	4 tbsp
Sugar	¼ cup
Fruit cake	10 slices
Mixed fruits	2 cups
Chocolate (melted)	1 cup
Cream, coffee powder	for garnishing

Method:

- Bring milk to boil; add sugar.
- Mix custard powder in a little water to make a paste; add to milk.
- When thick, remove from flame; remove in a bowl and refrigerate.
- Layer a serving bowl with ½ chocolate, ½ custard, ½ cake slices, ½ cream and ½ fruits; repeat process.
- Garnish trifle with cream; sprinkle coffee on top; refrigerate.

چاکلیٹ ٹرائفل

اجزاء:

تازہ دودھ	ایک کلو
تازہ کریم (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
چاکلیٹ کسٹرڈ پاؤڈر	4 کھانے کے چمچے
چینی	¼ پیالی
فروٹ کیک	10 سلائس
ملے جلے پھل	2 پیالی
پگھلی ہوئی چاکلیٹ	ایک پیالی
کریم، کافی پاؤڈر	سجانے کے لئے

ترکیب:

دودھ اُبال کر اس میں چینی ملا لیں۔ کسٹرڈ پاؤڈر کو تھوڑے سے پانی میں گھول کر دودھ میں چمچہ چلاتے ہوئے شامل کریں۔ کسٹرڈ گاڑھا ہو جائے تو چولہا بند کر دیں اور کسٹرڈ پیالے میں نکال کر فرج میں رکھ دیں۔ ڈش میں ½ چاکلیٹ، ½ کسٹرڈ، ½ کیک کے سلائس، ½ کریم اور ½ پھل ڈال کر اس عمل کو دہرا دیں۔ ٹرائفل کو کریم سے سجائیں اور کافی چھڑک کر فرج میں رکھ دیں۔

LIVELY WEEKENDS

Areej Fatima

Reshmi Handi

Ingredients:

Chicken (boneless pieces)	½ kg
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tbsp
Coriander seeds (roasted and powdered)	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Fresh cream	300 grams
Black pepper (crushed)	1 tsp
Capsicum (finely cut)	1
Onion (finely cut)	1
Salt	to taste
Butter	1 tbsp
Oil	¼ cup

Method:

- Heat oil in a pot; fry chicken and ginger/garlic till colour changes.
- Add coriander, cumin, pepper and hot spices; cook for a few minutes; add capsicum and onion; cook till chicken is tender.
- Add butter and lemon juice; remove from flame.
- Place a piece of roti in the pot; place a piece of burning coal on it; drizzle a few drops of oil on coal; put lid on quickly.
- Remove coal; add cream; serve hot.

ریشمی ہانڈی

اجزاء:

مرغی (بغیر ہڈی کی بوٹیاں)	½ کلو
بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
بھنا اور پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
تازہ کریم	300 گرام
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	ایک کھانے کا چمچہ
تیل	¼ پیالی

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے مرغی اور لہسن ادرک رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں۔ اس میں دھنیا، زیرہ، کالی مرچ اور گرم مصالحہ ڈال کر چند منٹ تک پکائیں، پھر شملہ مرچ اور پیاز ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں مکھن اور لیموں کا رس ملا کر چولہا بند کردیں۔ ایک روٹی کا ٹکڑا دیگچی میں رکھیں، اس پر جلتا ہوا کوئلہ رکھ کر چند قطرے تیل ٹپکائیں اور فوراً ڈھکن ڈھانک دیں، کوئلہ ہٹا کر اس میں کریم ملائیں اور گرما گرم پیش کریں۔

Rakshanda Salman

White Meatball Curry

Ingredients:

Chicken mince	1 ½ kg
Bread	1 slice
Chickpeas (roasted)	1 tbsp
Poppy seeds	1 tbsp
Desiccated coconut	1 tbsp
Coriander powder	1 tbsp
Yogurt (whipped)	½ cup
Onion (paste)	3
Ginger/garlic paste	1 tbsp
White pepper powder	1 tsp
Egg	1
Onion (finely cut)	1
Green chillies	6
Almond paste	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	½ cup
Fresh coriander	for garnishing

Method:

- Grind mince, onion, bread, green chillies, poppy seeds, chickpeas, coconut, white pepper, egg and salt in a chopper; shape into meatballs.
- Heat oil in a pot; fry onion paste golden.
- Add almond, yogurt, ginger/garlic and coriander; fry.
- When oil separates, add meatballs; cook for 5 minutes with lid on; remove from flame.
- Garnish with fresh coriander; serve.

وائٹ کوفتہ کری

اجزاء:

مرغی کا قیمہ	1½ کلو
ڈبل روٹی	ایک سلائس
چنے (بھنے ہوئے)	ایک کھانے کا چمچہ
خشخاش	ایک کھانے کا چمچہ
ناریل (کدوکش)	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچہ
دہی (پھینٹی ہوئی)	½ پیالی
پیاز (پسی ہوئی)	3 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چمچہ
انڈہ	ایک عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں	6 عدد
بادام کا پیسٹ	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی
ہرا دھنیا	سجانے کے لئے

ترکیب:

چوپر میں قیمہ' پیاز' ڈبل روٹی' ہری مرچیں' چنے' خشخاش' ناریل' سفید مرچ' انڈہ اور نمک یکجان کریں۔ اس آمیزے کے کوفتے بنالیں۔ دیگچی میں تیل گرم کرکے پسی ہوئی پیاز سنہری کریں۔ اس میں بادام' دہی' لہسن ادرک اور دھنیا ڈال کر بھونیں۔ تیل اُوپر آجائے تو کوفتے شامل کریں اور ڈھکن ڈھانک کر 5 منٹ تک پکا کر چولہا بند کردیں۔ مزیدار کوفتے ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔

Rakshanda Salman

Beef Panang

Ingredients:

Beef (boiled)	1 ½ kg
Onion (finely cut)	1
Dried, round red chillies	4
Green chillies	3
Coconut milk	¼ cup
Peanuts	2 tbsp
Ginger	1 piece
Garlic	7 cloves
Coriander seeds	1 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Basil leaves	few
Brown sugar	1 tsp
Curry paste	as required
Cream	as required
Salt	to taste
Oil	¼ cup
Garlic rice	as accompaniment

Method:

- Heat oil in a pot; fry onion; remove.
- Add peanuts, basil, curry paste, red chillies, green chillies, ginger, garlic, coriander, sugar, lemon juice and salt to pot; fry.
- Add beef, coconut milk and cream; cook for 10 minutes; add fried onion; dish out.
- Serve with garlic rice.

بیف پینگ

اجزاء:

گائے کا گوشت (اُبلا ہوا)	1½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
سُوکھی گول لال مرچیں	4 عدد
ہری مرچیں	3 عدد
ناریل کا دودھ	¼ پیالی
مونگ پھلی	2 کھانے کے چمچے
ادرک	ایک ٹکڑا
لہسن	7 جوے
ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
تلسی کے پتے	چند عدد
براؤن چینی	ایک چائے کا چمچہ
کری پیسٹ	حسب ضرورت
تازہ کریم	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ
تیل	¼ پیالی
لہسن والے چاول	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کریں اور پیاز تل کر نکال لیں۔ اسی دیگچی میں مونگ پھلی، تلسی، کری پیسٹ، لال مرچیں، ہری مرچیں، ادرک، لہسن، دھنیا، براؤن چینی، لیموں کا رس اور نمک ملا کر بُھونیں۔ اس میں گوشت، ناریل کا دودھ اور کریم ملا کر 10 منٹ تک پکائیں اور تلی ہوئی پیاز شامل کر کے ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار بیف پینگ لہسن والے چاولوں کے ہمراہ پیش کریں۔

Chef Haroon

Arabic Spinach

Ingredients:

Spinach	½ kg
Onion	1
Garlic	2 cloves
Cumin seeds	1 tsp
Chickpeas (boiled)	½ cup
Butter	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Olive oil	2 tbsp

Method:

- Cut spinach leaves; immerse in boiling water for 2 minutes; remove.
- Heat oil in a wok; fry onion golden.
- Add garlic and cumin; fry.
- Add spinach and remaining ingredients; cook for a few minutes on high flame; keep on dum. Serve.

عربی پالک

اجزاء:

پالک	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
لہسن	2 جوے
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
چنے (اُبلے ہوئے)	½ پیالی
مکھن	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

پالک کے پتوں کو کاٹ کر 2 منٹ کے لئے اُبلتے ہوئے پانی میں ڈال کر نکال لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں لہسن اور زیرہ ڈال کر بھونیں، پھر پالک سمیت باقی اجزاء ڈال کر چند منٹ تیز آنچ پر پکائیں اور دم پر رکھ کر پیش کریں۔

کیلے

توانائی' حیاتین اور معدنی اجزاء کے حصول کا بہترین ذریعہ

پروفیسر سیّد عمران فیاض

کیلا ایک ایسا پھل ہے جسے ہر عمر کے بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔ پھلوں میں سب سے نرم اس پھل کا تعلق جنوب مشرقی ایشیاء سے ہے۔ اس وقت یہ دنیا کے 107 ممالک میں کاشت کیا جاتا ہے۔ کیلے کے درخت کی اُونچائی 6 سے 7 میٹر اور پتوں کی لمبائی 2.7 میٹر اور چوڑائی 60 سینٹی میٹر ہوتی ہے۔ کچے کیلے کا استعمال بطور سبزی کیا جاتا ہے۔

کیلے افادیت کے لحاظ سے دیگر پھلوں میں نمایاں مقام رکھتے ہیں۔ کیلے میں سیب کی نسبت 4 گنا زیادہ لحمیات' 2 گنا زیادہ نشاستہ' 3 گنا زیادہ فاسفورس' 5 گنا زیادہ حیاتین الف اور دیگر حیاتین و معدنیات بھی سیب کے نسبت دو گنا زیادہ ہوتے ہیں۔ ان کے اندر بہت سے حیاتین کے علاوہ نشاستے 23 فیصد' لحمیات 1.04 فیصد' چکنائی 0.33 فیصد' اور اس کے علاوہ فاسفورس' کیلشیم' فولاد اور پوٹاشیم بھی خاص مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ کیلے میں 3 طرح کی قدرتی شکر سکروز' فرکٹوز اور گلوکوز کے علاوہ ریشے بھی ہوتے ہیں۔

یہ معدے کی تمام بیماریوں پیچش' پیٹ کے درد' معدے کی جلن' بدہضمی' تے آنے اور سینے کی جلن میں بہت مفید ہیں' خون کے سُرخ ذرات کی پیداوار میں اضافہ کرتے ہیں اور جسم میں قوت مدافعت پیدا کرتے ہیں۔ جسم کی توانائی کی بحالی اور قوت مدافعت کی کمی کو پورا کرنے کے لئے کیلے مفید ثابت ہوتے ہیں۔ یہ ہمارے جسم کو چست رکھنے میں سودمند ثابت ہوتے ہیں۔ ذہنی دباؤ کا شکار افراد اس کے استعمال سے نمایاں تبدیلی محسوس کرتے ہیں۔ کیلے جسم میں خون کی کمی نہیں ہونے دیتے۔ کیلا دماغی طاقت میں بھی اضافہ کرتا ہے' اس کے باقاعدہ استعمال خواب آور ادویات سے چھٹکارا دلا دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے اعصابی کھنچاؤ اور معدہ کے درد کو قابو میں رکھا جا سکتا ہے۔ یہ حاملہ خواتین کے جسمانی درجہ حرارت کو قابو میں رکھتا ہے۔ کیلے میں موجود جزو ٹرائیپٹوفین ذہنی سکون فراہم کرتا ہے جبکہ پوٹاشیم بلند فشار خون اور فالج کے خلاف قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔ 2 کیلے کھانے سے انسان کو 90 منٹ کی توانائی حاصل ہوتی ہے۔

کیلا جسم کو جلا بخشتا ہے' جسم کو فربہ کرتا ہے اور خون کو گاڑھا کرتا ہے۔ یہ معدے میں نرمی پیدا کرتا ہے' گردوں کی کمزوری دُور کرتا ہے' خشک کھانسی اور دستوں کو روکتا ہے۔ اس کا ملک شیک معدے اور آنتوں کے زخم کے لئے نہایت مفید ہے۔ یہ بچوں کی نشوونما میں فعال کردار ادا کرتا ہے' ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے اور قد میں اضافہ کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ دست اور پیچش کی شکایت میں کیلے کے شیک سے بہتر کچھ نہیں۔ یہ بذات خود دیر سے ہضم ہوتا ہے لیکن مضبوط معدے کے افراد کو اجابت با فراغت لاتا ہے۔

کیلے حسن کی حفاظت کے لئے بھی معروف ہیں۔ کیلے کو اچھی طرح سے کچل کر چہرے پر ملیں اور 20 منٹ کے بعد چہرہ دھولیں۔ 2 کیلوں کو کچل کر شہد ملائیں۔ اسے اپنے چہرے اور گردن پر لگا کر 10 منٹ کے لئے چھوڑ دیں' پھر ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھوئیں اور صاف کپڑا لے کر ہلکے ہاتھوں سے سکھائیں' چہرہ نکھر اُٹھے گا۔ ■

اناج کھایئے، صحت مند زندگی پایئے

دن کے آغاز پر کیلشیم، ریشے، لحمیات اور نشاستے سے بھرپور ناشتہ صحت مند زندگی کا راز ہے

اناج کی اہمیت اور اس کے فوائد سے تو کسی کو انکار ہو ہی نہیں سکتا۔ اسی افادیت کے پیش نظر جدید تحقیق کار اس پر مسلسل نظر رکھے ہوئے ہیں۔ امریکا کی ہارورڈ یونیورسٹی میں کی جانے والی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ جو افراد اپنی غذا میں دلئے، گندم کی روٹی، براؤن چاول اور دیگر اقسام کے اناج کھانے میں زیادہ استعمال کرتے ہیں ان میں دل کی بیماریوں کے خطرات نہ صرف کم ہوتے ہیں بلکہ ایسے افراد کی عمر دوسرے افراد کے مقابلے میں بھی لمبی ہوتی ہے۔ اس تحقیق کے لئے 1980ء سے لے کر 2010ء تک تقریباً 74 ہزار خواتین اور 44 ہزار مردوں کی غذا کا مشاہدہ کیا اور اس نتیجے پر پہنچے کہ جن افراد نے اپنی غذا میں اناج کا زیادہ استعمال رکھا ان میں دل کے امراض نہ صرف کم تھے بلکہ ان کی عمریں بھی لمبی ہیں۔

ماہرین کہتے ہیں کہ اناج حیاتین، معدنیات، ریشے اور مانع تکسید مادوں سے بھرپور ہوتے ہیں، اسی لئے انہیں صحت کے لئے خزانہ سمجھا جاتا ہے۔ ہارورڈ یونیورسٹی کے سائنسدانوں کے مطابق ہر روز دلئے کا ایک چھوٹا پیالہ کھانا لمبی اور صحت مند زندگی کی کلید بن سکتا ہے۔ خالص اناج کا استعمال کرنے سے ہڈیوں کی کثافت، فشارِ خون میں کمی اور پیٹ میں صحت مند جراثیموں کو فروغ ملتا ہے اور ذیابیطس کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

کولیسٹرول کو قابو میں رکھنے والا "بیٹا گلوکن" نامی ریشہ صرف جو سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔ جب جسم میں قدرتی قوت مدافعت بڑھانے کی بات آتی ہے تو بیٹا گلوکن کا نام لیا جاتا ہے۔ ہمارا جسم قدرتی طور پر بیٹا گلوکن پیدا نہیں کرتا اس لئے اس مرکب کو حاصل کرنے کے لئے واحد راستہ اناج سمجھے جاتے ہیں۔

دلئے کو ریشہ دار غذا ہونے کی وجہ سے برسوں سے ایک غذائیت بخش ناشتہ خیال کیا جاتا ہے۔ اسے کھانے سے دیر تک بھوک کا احساس نہیں ہوتا، اسی وجہ سے کھلاڑی اور ڈائیٹنگ کرنے والے صبح کے ناشتہ میں اناج کا انتخاب کرتے ہیں۔

امریکن جرنل آف کلینکل نیوٹریشن میں شائع ہونے والی ماہرین کی تحقیق کے مطابق غذا میں ثابت اناج کا استعمال بڑھا کر بلند فشارِ خون سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ ماہرین کے مطابق جو افراد ثابت اناج کا زیادہ استعمال کرتے ہیں، ان میں بلند فشارِ خون کا خطرہ دوسروں کی نسبت 23 فیصد کم ہوتا ہے۔ امریکی غذائی ایسوی ایشن کے مطابق روزمرہ غذا میں جو، مکئی اور گندم کا استعمال بہت اہم ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ثابت اناج میں شامل ضروری غذائی اجزاء اور نباتاتی مادے صحت بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ قوت مدافعت بڑھانے میں بھی مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

جدید تحقیق کے مطابق دن کے آغاز پر کیلشیم، ریشے، لحمیات اور نشاستے سے بھرپور ناشتہ صحت مند زندگی کا راز ہے۔ برطانیہ میں کی گئی تحقیق کے مطابق ایسی بھرپور خوراک سے نہ صرف پورے دن کام کاج کے لئے توانائی ملتی ہے بلکہ کولیسٹرول بھی قابو میں رہتا ہے۔ ناشتے میں قدرتی غذائیت سے بھرے اناج کے ساتھ دودھ استعمال کرنا بھی صحت کے لئے انتہائی مفید ہوتا ہے۔ ■

شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

سارک ویمنز ایسوسی ایشن کی جانب سے نمائش کا اہتمام

سارک ویمنز ایسوسی ایشن کے کراچی چیپٹر کی جانب سے میریٹ ہوٹل میں ایک نمائش کا اہتمام کیا گیا۔ اس میں گھریلو سطح پر کام کرنے والی خواتین کے علاوہ چھوٹے اور بڑے کاروبار سے منسلک خواتین کو اپنے ہنر کی نمائش کا موقع دیا گیا۔ نمائش میں آنے والوں کو ہاتھ کی کڑھائی کے سلے سلائے اور تیار ملبوسات' رلی' زیورات' جوتے' بیگ' طغرے اور گھریلو سجاوٹ دیکھنے اور انہیں خریدنے کا موقع دیا گیا۔ اس موقع پر شائقین کو کھانے پینے کی اشیاء سے لطف اندوز ہونے کا موقع بھی فراہم کیا گیا۔

انٹرنیشنل ویمن لیڈرز سمٹ کا انعقاد

گزشتہ دنوں موون پک ہوٹل کراچی میں نیو ورلڈ کانسیپٹ کے تحت انٹرنیشنل ویمن لیڈرز کا انعقاد کیا گیا جس میں سارک ممالک کے علاوہ تھائی لینڈ' اٹلی' برطانیہ اور امریکہ سے مدعو کاروبار کی دنیا میں کامیاب خواتین نے شرکت کی اور حاضرین کو اپنے تجربات سے مستفید کیا۔ نیو ورلڈ کانسیپٹس کی جانب سے منعقد کرائی جانے والی اس کانفرنس کا مقصد معاش کی دنیا میں جدوجہد کرنے والی خواتین کی راہ نمائی کرنا ہے۔ پروگرام میں دنیا بھر سے آئے ہوئے مقررین نے اپنی پیشہ ورانہ مشکلات کا ذکر کیا اور ان پر قابو پانے کے طریقوں سے آگاہ کیا' جب کہ سمٹ سے نیو ورلڈ کانسیپٹ کی سی ای او یاسمین حیدر نے تنظیم کے بنیادی مقاصد سے حاضرین کو آگاہ کیا۔ تقریب کے شرکاء کی تواضع کے لئے ظہرانے کا اہتمام تھا۔

چھٹے کراچی لٹریچر فیسٹیول کا انعقاد

بیچ لگژری ہوٹل کراچی میں چھٹے کراچی لٹریچر فیسٹول کا انعقاد عمل میں آیا جس میں پاکستانی اور غیر ملکی ادیب اور قلم کار ایک ہی چھت تلے جمع ہوئے۔ اس ادبی میلے میں 180 پاکستانی اور 34 غیر ملکی ادیب، شاعر اور تعلیمی شعبے کے ماہرین نے شرکت کی۔ سہ روزہ لٹریچر فیسٹول کے دوران ادب اور فنون لطیفہ کے مختلف موضوعات پر 86 سیشن ہوئے جن میں 30 سے زائد کتابوں کی رونمائی بھی ہوئی۔ فیسٹول کے شرکاء کے لئے تینوں دن کھانے پینے کی اشیاء کے متعدد اسٹالز لگائے گئے تھے۔

آئی وی ایس اور برٹش قونصل کی جانب سے گفتگو کا اہتمام

انڈس ویلی اسکول آف آرٹس، برٹش قونصل اور فیشن پاکستان کی جانب سے ''فیشن کی پالیسی، خدوخال اور اس کے مستقبل'' کے حوالے سے ایک گفتگو کا اہتمام کیا گیا۔ تقریب میں برٹش قونصل کے بلوچستان اور سندھ کے ڈائریکٹر رابن ڈیوس، چیف ایگزیکٹو آفیسر برٹش قونصل کیرن ڈی وین سمیت دیگر نے موضوع پر بات چیت کی۔ شرکاء کی تواضع پرتکلف ظہرانے سے کی گئی۔

باڈی بیٹ کی جانب سے تقریب کا انعقاد

ویلنٹائنز ڈے پر کیفے فلو میں باڈی بیٹ کی جانب سے ''ان پلگ'' کے نام سے ایک تقریب منعقد کی گئی جس میں کومل رضوی نے انگریزی اور پاکستانی گانے پیش کر کے حاضرین کے کانوں میں رس گھول دیا۔ انہوں نے اس موقع پر اپنے گانوں کا نیا وڈیو البم ''بہہ گیا'' بھی پیش کیا۔ اس ویڈیو کو سعد سلطان نے پروڈیوس کیا ہے جب کہ ہدایت کاری اذان سمیع خان کی ہے، فوٹوگرافی مواعظمی، میک اپ بینش پرویز اور اسٹائلنگ ماہین خان کی ہے۔ ویڈیو میں کومل رضوی کے کو اسٹار علی کاظمی ہیں جب کہ وڈیو کی کوریوگرافی حسن رضوی کی ہے۔ باڈی بیٹ کی جانب سے ''ان پلگ'' کے عنوان سے تقاریب کا سلسلہ ایک سال قبل شروع کیا گیا ہے، جس میں ملک کے نامور موسیقاروں کو اپنے ہنر کا مظاہرہ کرنے کا موقع فراہم کیا جا رہا ہے۔ شرکاء کی تواضع کے لئے پرتکلف عشائیے کا اہتمام کیا گیا۔

اچھی نیند اب نہیں دُور

ایک پُرسکون نیند لینے کے لئے کھانے پینے کی عادات کو بدلنا ضروری ہے

دن بھر کی تھکاوٹ اور کام کے بعد ایک اچھی اور پُرسکون نیند ہر انسان کی خواہش ہوتی ہے لیکن اس خواہش کی تکمیل آج بے شمار لوگوں کے لئے مشکل ہوگئی ہے۔ اس کی وجہ کھانے میں لاپرواہی اور بداحتیاطی ہے جو راتوں کو بے سکون اور اذیت ناک بنانے کا سبب بن جاتی ہے۔ اگر آپ ایک پُرسکون نیند لینا چاہتے ہیں تو آپ کو اپنے کھانے پینے کی عادات کو بدلنا ہوگا۔

بعض لوگ اس خیال کے تحت رات میں سونے سے قبل چائے یا کافی پینے کے عادی ہوتے ہیں کہ چائے یا کافی کے بغیر انہیں اچھی نیند نہیں آئے گی لیکن حقیقت یہ ہے کہ یہ عادت ہی آپ کی نیند کی خرابی کا باعث ہے۔ چائے اور کافی میں موجود کیفین نامی عنصر نیند اُڑانے کا باعث ہوتا ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ ایسی ادویات سونے سے کم از کم 8 گھنٹے قبل کھائیں۔

بعض لوگ الکوحل ملی اشیاء یا مشروبات کے عادی ہوتے ہیں' ان کا خیال ہوتا ہے کہ یہ چیزیں انہیں پُرسکون نیند بخش سکتی ہیں جو بالکل غلط ہے۔ یاد رکھیں کہ یہ اشیاء وقتی طور پر سکون پہنچا دیتی ہیں لیکن ایسی اشیاء کے استعمال کے کچھ ہی دیر کے بعد طبیعت میں بے چینی پیدا ہو جاتی ہے۔ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ الکوحل میں ایسے کیمیائی اجزاء ہوتے ہیں جو بے آرامی کا باعث بنتے ہیں' لہٰذا ایسی اشیاء کے استعمال سے گریز کرنا چاہئے۔

پانی کا زیادہ استعمال نہ صرف صحت کو بہتر کرتا ہے بلکہ وزن میں کمی کا بھی باعث بنتا ہے لیکن رات کو سونے سے قبل زیادہ پانی پینا بار بار اُٹھنے کا باعث بھی بنتا ہے اور آپ کی نیند کے چکر کو بھی متاثر کرتا ہے۔ نیند کا یوں متاثر ہونا انسانی صحت پر مضر اثرات مرتب کرتا ہے۔ اپنی رات کو پُرسکون بنانے کے لئے اس بات کو یقینی بنائیں کہ سونے سے 90 منٹ قبل پانی نہ پئیں۔

فریز کئے ہوئے رات کے کھانے میں کھانوں کا استعمال ہمارے ہاں عام سی بات ہے۔ فریز کئے ہوئے کھانوں میں ٹائرامائن نامی جُز دماغ کو متحرک کر دیتا ہے جس کی وجہ سے نیند دور چلی جاتی ہے اور ساری رات پہلو بدلتے گزر جاتی ہے۔ بالخصوص باسی پنیر' دھوئیں پر بھنی ہوئی مچھلی اور بھنا ہوا گوشت زیادہ نقصان دہ ہے' اس لئے ضروری ہے رات کے کھانے میں تازہ کھانا کھائیں۔

یوں تو ٹماٹر صحت کے لئے انتہائی مفید قرار دیئے جاتے ہیں' تاہم سونے سے قبل ٹماٹر یا ایسی غذائیں جن میں تیزابیت ہو دل کی جلن کا باعث بنتی ہیں۔ اسی وجہ سے طبی ماہرین رات کے کھانے میں ایسی تمام غذاؤں سے گریز کا مشورہ دیتے ہیں۔ اگر ایسے کھانے' کھانے بھی ہیں تو سونے سے کم از کم 3 گھنٹے پہلے ہی کھالیں۔ ■

جادوئی کھمبیاں

ذائقے دار اور غذائیت سے بھرپور سوپ کے علاوہ کھمبی کو ٹماٹر' پیاز' سبزیوں اور گوشت کے ساتھ پکایا جاتا ہے

چھوٹی چھوٹی چھتریوں کی صورت میں اگنے والی کھمبیوں کے اگنے کو قدیم مصر میں لوگ کسی جادوئی عمل کا نتیجہ سمجھتے تھے' کیونکہ یہ راتوں رات اُگ جاتی ہیں۔ رفتہ رفتہ جب اس کے بارے میں جان کاری بڑھی تو پتا چلا کہ یہ کسی جادوئی عمل کے نتیجے میں نہیں اُگتیں بلکہ اُن کی کاشت کا اپنا ایک مخصوص طریقہ کار ہے' تاہم وقت نے یہ بھی ثابت کیا کہ اگرچہ یہ جادو سے نہیں اُگتی لیکن غذائیت اور منافع کے حصول کے لئے ایک جادوئی اثر ضرور رکھتی ہے۔

انگریزی میں مشروم کہلانے والی کھمبی ذیابیطس' فشارِ خون اور دل کے مریضوں کے لئے فائدہ مند قرار دی گئی ہے۔ دنیا کے بہت سے ممالک مثلاً امریکہ' چین' جاپان اور تائیوان میں کاروباری بنیادوں پر اسے کاشت کیا جاتا ہے۔ بہت سی ڈشوں میں کھمبیوں کا استعمال کیا جاتا ہے' جن کی مقبولیت دنیا بھر میں بڑھتی جا رہی ہے۔ ذائقے دار اور غذائیت سے بھرپور سوپ کے علاوہ کھمبی کو ٹماٹر' پیاز' سبزیوں اور گوشت کے ساتھ پکایا جاتا ہے۔

بارشوں کے موسم میں کھمبیوں کی ایک بڑی مقدار قدرتی طور پر جنگلوں میں پائی جاتی ہے۔ اسے مقامی طور پر ''کنڈر' کھپا' ہنڈا یا گچھی'' کے نام دیے جاتے ہیں۔ پاکستان کے شمالی علاقہ جات میں پائی جانے والی کھمبیوں کو ''گچھی'' کا نام دیا جاتا ہے' جس کا شمار قدرتی طور پر اُگنے والی انتہائی مہنگی کھمبیوں میں ہوتا ہے۔

دنیا بھر میں کھمبیوں کی تقریباً 1500 اقسام پائی جاتی ہیں۔ ان میں سے کچھ کھانے کے قابل ہیں جبکہ دوسری زہریلی ہیں۔ پاکستان میں کھمبیوں کی 56 اقسام کھانے کے قابل ہیں۔ غذائیت سے بھرپور کھمبیوں میں بہت سے ایسے اجزاء شامل ہیں جو انسانی جسم کے لئے فائدے مند ہیں۔ 100 گرام کھمبیوں میں گندم سے بنی ہوئی ڈبل روٹی کے ایک سلائس سے 2.5 گرام زیادہ خوردنی ریشہ ہوتا ہے۔ دیگر سبزیوں کی نسبت کھمبیوں میں لحمیات کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ کھمبی حیاتین ڈی کے قدرتی ذرائع میں سے ایک ہے جسے ہڈیوں اور دانتوں کے لئے ضروری سمجھا جاتا ہے۔ کھمبیوں میں حیاتین بی' تھیامن (thiamin)' ربوفلوکسن (ribofloxin) اور نیاسین (niacin) کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے۔

حیاتین بہت سی سبزیوں میں پائے جاتے ہیں لیکن اُبلتے ہوئے پانی میں پکانے کی وجہ سے یہ حیاتین ضائع ہو جاتے ہیں۔ کھمبیوں کو عموماً اُبلتے ہوئے پانی میں نہیں پکایا جاتا تاکہ اُن میں یہ قیمتی جزو محفوظ رہے۔ کھمبیوں میں نمک نہیں پایا جاتا۔ دوسرے پھلوں اور سبزیوں کی نسبت کھمبیوں میں زیادہ مقدار میں پوٹاشیم پائی جاتی ہے۔ بھوری کھمبیوں میں کیلے سے زیادہ پوٹاشیم ہوتی ہے۔ کھمبی قدرتی طور پر سیلینیم کے حصول کا اہم ذریعہ ہے جو جسم کے مدافعتی نظام کو مضبوط بنا کر سرطان اور دوسری بیماریوں سے بچاؤ میں مدد دیتا ہے۔ کھمبی جست کے حصول کا اچھا ذریعہ ہے۔ کھمبیوں کو محفوظ کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ انہیں بھورے کاغذ کی تھیلی میں لپیٹ کر فرج کے نچلے حصے میں رکھ دیا جائے۔

بارش کے بعد جنگل میں خود بخود اُگنے والی کھمبیوں میں سے کچھ زہریلی ہوتی ہیں۔ ایسی کھمبیوں کو کسی صورت استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ مشاہدے کی مدد سے زہریلی کھمبیوں کی نشاندہی کی جا سکتی ہے۔ زہریلی کھمبیوں کے بالائی حصے کی نچلی سطح سفید ہوتی ہے اور تنے کے بالائی حصے میں چھلا (ring) سی نظر آتی ہے' اس کے تنے کے نچلے حصے میں بھی پیالے کی طرح شکل نظر آتی ہے۔ زہریلی کھمبی چمکدار اور نسبتاً زیادہ خوبصورت نظر آتی ہے۔ ■

جست، زندگی کے لئے ضروری

ایک عام آدمی کو معمول کی زندگی میں روزانہ 12 سے 15 ملی گرام جست لینا چاہئے

چہرے کو بدنما دکھانے والے دانے اور داغ پیدا ہونے کی وجہ عام طور پر جسمانی غدودوں کا عدم توازن ہوتی ہے۔ چہرے کے داغ دھبوں، دانوں اور کیل مہاسوں کو صاف کرنے کے لئے مارکیٹ میں طرح طرح کی ادویات موجود ہیں جن سے وقتی فوائد تو حاصل ہو پاتے ہیں لیکن جلد کو بے داغ بنانے کے لئے اب تک کوئی موثر دوا سامنے نہیں آئی ہے۔

مطالعے سے پتہ چلا ہے کہ بار بار چہرے پر دانے پھیلنے کی بیماری میں مبتلا افراد میں جست یا زنک (zinc) کی شدید کمی واقع ہو جاتی ہے اسی وجہ سے طبی ماہرین قدرتی ذرائعوں یا پھر جست سپلیمنٹ کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔ طبی ماہرین کے مطابق بچوں کی غذا میں جست کی مناسب مقدار شامل کرنا انتہائی اہمیت کا حامل ہے، بصورت دیگر جلد، بال اور ناخنوں کے خراب ہونے کا اندیشہ رہتا ہے۔

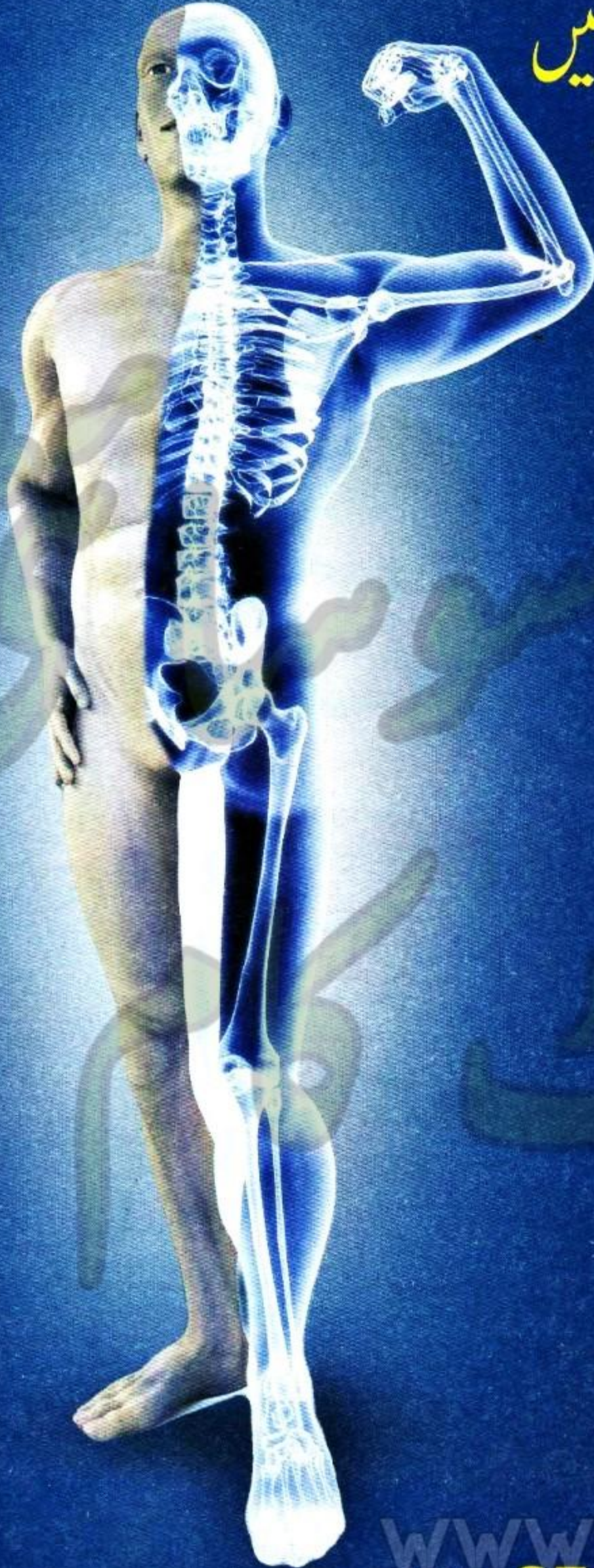
جست جلد کے خلیات کی تجدید کرتا ہے، بالوں کا جھڑنا اور اُن کا پتلا ہونا روکتا ہے، دوران حمل کی پیچیدگیوں کو دُور کرتا ہے اور دوران حمل سہولت فراہم کرتا ہے، یہاں تک کہ پیدائش کے دوران نقائص کو بھی روکتا ہے۔ جسم کے مدافعاتی نظام کو طاقتور بنانے کے لئے بھی جست اہمیت کا حامل ہے۔ جست نمونیا، اسہال اور عام سردی کی بیماریوں کے لگنے کے نظام کا بھرپور طریقے سے دفاع کرتا ہے۔

2 سے 6 ماہ کے بچوں کو روزانہ ایک گرام، 3 سے 7 ماہ کے بچوں کو 3 گرام، ایک سے 8 سال کے بچوں کے لئے روزانہ 5 گرام، 9 سے 13 سال کے بچوں کو 8 گرام، 14 سے 18 سال کی عمر کی لڑکیوں کو 9 گرام روزانہ جب کہ اسی عمر کے لڑکوں کو 11 گرام اور حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کو 12 گرام جست کی روزانہ ضرورت ہوتی ہے۔ ایک عام آدمی کو معمول کی زندگی میں روزانہ 12 سے 15 ملی گرام جست لینا چاہئے۔

طبی ماہرین کے مطابق جست انسانی زندگی کے لئے نہایت اہم ہے۔ اگر کسی جسم میں جست کی کمی واقع ہو جائے تو انسانی جسم کو بہت سے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے، جن میں بڑھتی عمر کے ساتھ بینائی کم ہونا، آنکھوں کی ہڈیوں کا کمزور ہونا، خواتین میں حمل ضائع ہونا، بچوں کی وقت سے پہلے پیدائش، بچوں میں ذہنی و جسمانی افزائش، کام میں دل نہ لگنا، یادداشت کی خرابی، بے زاری اور اُکتاہٹ، رویوں میں تبدیلی، جلد کی خرابی، بالوں کا جھڑنا، ناخنوں کا نرم ہونا، جسم کا بار بار سوزش کا شکار ہونا، بھوک کی کمی اور زخم کا دیر سے بھرنا شامل ہیں۔

اگر آپ کو اپنے جسم میں جست کی کمی کا احساس ہو تو باقاعدگی سے روٹی اور اناج، وغیرہ کھائیں۔ جست کو تازہ سبزیوں، پھلوں، گوشت اور دیگر صحت مند غذا سے حاصل کیا جا سکتا ہے۔ جست سرخ گوشت، مرغی، چیچڑے، پالک، مچھلی، اناج، کدو، سرسوں کے بیج اور خشک میوہ جات سے بڑی مقدار میں حاصل کیا جا سکتا ہے، جب کہ کیکڑے اور دودھ بھی اس کے حصول کے بہترین ذرائع ہیں۔ ■

ہڈیوں کو بھُر بھُرا ہونے سے بچائیں

سورج کی روشنی سے حیاتین ڈی کی ضرورت پوری ہوتی ہے' جو ہڈیوں کے لئے کیلشیم کی فراہمی کا ذریعہ ہے

ہڈیوں کا بھُر بھُرا پن ایک عام مرض ہے، جسے طبی زبان میں آسٹیو پوروسس کہا جاتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق یہ دل کے امراض کے بعد دوسرا بڑا طبی مسئلہ ہے۔ ایک اندازے کے مطابق پاکستان میں 99لاکھ افراد اس عارضے میں مبتلا ہیں جن میں اکثریت خواتین کی ہے۔ اقوامِ متحدہ کے ادارہ صحت کے تحت عالمی سطح پر ہڈیوں کے اس مسئلے سے بچاؤ اور اس سے متعلق آگاہی کی کوششیں جاری ہیں' تاہم غیر متوازن خوراک کے علاوہ جدید طرزِ زندگی آسٹیو پروسس سمیت کئی خطرناک بیماریوں کے تیزی سے پھیلاؤ کا باعث بن رہی ہے۔

اس بیماری میں انسانی جسم کی ہڈیاں کمزور ہو کر مڑنے لگتی ہیں اور ان کے ٹوٹنے کا خطرہ کئی گنا بڑھ جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق ہڈیوں کی کمزوری اور بھُر بھُرے پن کا مسئلہ مردوں کے مقابلے میں عورتوں میں 40فی صد زیادہ ہوتا ہے۔ 45سال کی عمر کے بعد عورتوں میں اس بیماری کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ یہ بیماری یوں تو پورے جسم کی ہڈیوں کو متاثر کرتی ہے لیکن ریڑھ' کولہے اور کلائی کی ہڈیوں پر اس کا زیادہ اثر پڑتا ہے۔

اس مرض کا اہم سبب حیاتین ڈی کی کمی ہے جو سورج کی شعاعوں سے انتہائی آسانی سے حاصل ہوسکتا ہے لیکن شہری علاقوں میں لوگ دھوپ میں نکلنے سے گریز کرتے ہیں۔ جدید طرزِ زندگی میں لوگوں خصوصاً خواتین کا زیادہ وقت بڑی بڑی عمارتوں' گاڑیوں اور بند جگہوں پر گزرتا ہے جس کی وجہ سے جسم کے لئے ضروری دھوپ سے محروم رہتے ہیں۔ اس کے علاوہ خوراک میں دودھ' مچھلی اور ہڈیوں کو مضبوط بنانے والی دیگر اجناس کا استعمال نہ کرنا بھی اس شکایت کا سبب بنتا ہے۔ اس کے مقابلے میں دیہی علاقوں میں مرد اور خواتین کا زیادہ وقت کھلی جگہ پر گزرتا ہے' وہ کھیتوں میں کام کرتے ہیں' اُن کی غذا میں دودھ کا استعمال زیادہ ہوتا ہے یہی وجہ ہے کہ اُن میں اس مرض کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق آسٹیو پوروسس کی دیگر وجوہات میں بڑھتی ہوئی عمر' کیفین کا زیادہ استعمال اور کیلشیم کی کمی شامل ہے۔ خواتین میں اس بیماری کی چند وجوہ میں بڑھتی ہوئی عمر کے علاوہ ہارمونز میں تبدیلیاں اور نظامِ ہضم کی خرابی بھی شامل ہے۔ اس کے علاوہ بعض دوائیں بھی ہڈیوں پر منفی اثرات مرتب کرتی ہیں اور ان کی کمزوری کا باعث بنتی ہیں۔

ڈاکٹروں کے مطابق اس بیماری میں زیادہ تر مریض ٹانگوں' ہاتھوں یا کمر میں درد کی شکایت کرتے ہیں۔ ہڈیوں کے بھُر بھُرے پن کا شکار فرد کسی وجہ سے گر جائے تو اس کے ہاتھوں یا پیر کی ہڈی ٹوٹنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ ہڈیوں کے بھُر بھُرے پن سے بچنے کے لئے ماہرین چند منٹ دھوپ میں گزارنے کو ضروری خیال کرتے ہیں۔ سورج کی روشنی سے حیاتین ڈی کی ضرورت پوری ہوتی ہے' جو ہڈیوں کے لئے کیلشیم کی فراہمی کا ذریعہ ہے۔ اس کے علاوہ جسمانی سرگرمیوں میں اضافہ اور غذا پر توجہ دینا بھی نہایت ضروری ہے۔

اس بیماری کی علامات عموماً دیر سے ظاہر ہوتی ہیں۔ اس کی ابتدائی علامات میں مریض کو جوڑوں کے درد کے ساتھ ساتھ اٹھنے بیٹھنے میں تکلیف کا محسوس ہونا ہے۔ آسٹیو پوروسس سے بچنے کے لئے غذا کے ذریعے خصوصاً خواتین کو یومیہ 1300 ملی گرام کیلشیم حاصل کرنا ضروری ہے۔ یہ دودھ' دودھ سے بنی ہوئی دیگر اشیا، ہری سبزیاں اور مچھلی سے حاصل ہوسکتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق آدھے گھنٹے کی ورزش بھی پٹھوں اور ہڈیوں کی مضبوطی میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ خواتین کو روزانہ ایک گلاس دودھ پینے کی عادت بنانی چاہئے اور ماؤں کو چاہئے کہ وہ اپنی بچیوں کو ہر صورت میں روزانہ ایک گلاس دودھ پلائیں۔ ■

مصالحہ ٹپس

☆ اگر استری کی سطح جل گئی ہے تو سرکے میں ہم مقدار نمک ملا کر گرم کریں۔ اس سے ٹھنڈی استری کی سطح رگڑ کر صاف کریں۔

☆ کھانوں کی مہک سے نجات حاصل کرنے کے لئے ایک پیالے میں سرکہ بھر کر باورچی خانے میں رکھ لیں۔

☆ برتنوں کے داغ دھبوں سے نجات کے لئے جس برتن میں داغ ہو اس میں 3 کھانے کے چمچے سرکہ اور اتنا ہی پانی لے کر اس وقت تک اُبالیں جب تک داغ دُور نہ ہو جائیں۔

☆ اگر بال تیزی سے جھڑ رہے ہوں تو ایک چائے کا چمچہ زیتون کا تیل' ایک چائے کا چمچہ شہد اور ½ چائے کا چمچہ پسی ہوئی دارچینی ملائیں اور اسے بالوں میں 15 منٹ تک لگا کر رکھیں۔ بالوں کو صاف پانی سے دھولیں۔ کچھ ہی عرصے کے عمل سے نہ صرف بال گرنا بند ہو جائیں گے بلکہ ان میں مضبوطی اور چمک پیدا ہو جائے گی۔

☆ سر درد اور کھنچاؤ کی تکلیف سے نجات کے لئے زیادہ سے زیادہ مچھلی کھائیں کیونکہ مچھلی کے تیل میں درد سے نجات دینے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ ادرک کا استعمال بھی درد میں فائدہ مند رہتا ہے۔

☆ پنیر سے بنی ہوئی اشیاء میں اگر تھوڑا سا سرسوں شامل کر لیا جائے تو کھانے کی خوشبو میں اور اضافہ ہو جاتا ہے۔

☆ سردی کے موسم میں ہاتھ پیروں میں زیادہ پسینہ آتا ہے۔ ایسے میں گرم پانی میں سرکہ یا لیموں کا رس ملا کر اس سے پیر اور ہاتھ دھوئیں۔

☆ مکھیوں کی بھنبھناہٹ بہت ناگوار گزرتی ہے۔ مکھیوں کو خود سے دُور رکھنے کے لئے اپنے نزدیک پودینہ رکھیں۔

☆ جن لوگوں کا فشار خون کم ہو جاتا ہے انہیں چاہئے کہ روزانہ تین سے چار کھجوریں کھائیں یا پھر ہر روز چقندر استعمال کرنے سے فشار خون قابو میں آ جائے گا۔

☆ آلو میں کونپلیں پھوٹنے سے روکنے کے لئے اس کے ساتھ ایک سیب رکھ دیں۔

☆ کھمبیوں کو پانی میں کبھی نہیں بھگوئیں کیونکہ یہ پانی جذب کر کے پھول جاتی ہیں۔

☆ فرنچ فرائز تلتے ہوئے اگر کڑاہی میں تھوڑی سی پسی ہوئی پھٹکری ڈال دی جائے تو چپس بہت خستہ کرکرے اور سفید رنگ کے بنتے ہیں۔

آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

کنول (اسلام آباد)

قادری صاحب میری شادی کو 8 سال ہو گئے 2 بیٹیاں ہیں ہماری بڑی شدید خواہش تھی کہ ہمارا ایک بیٹا بھی ہو مگر دوسری بیٹی کی پیدائش کے بعد سے میرے پریڈز ڈسٹرب ہونے کیوجہ سے حمل ہوتا ہی نہیں تھا بہت علاج کروایا مگر اُمید نہ بنی آپ سے رابطہ کیا تو آپ نے مجھے لوح وارث بھیجی تھی اور وظیفہ بھی دیا تھا آپکی دعا سے قادری صاحب اللہ تعالیٰ نے ہمیں ایک خوبصورت بیٹے سے نوازا ہے اللہ تعالیٰ آپکے علم میں اضافہ فرمائے اور ہمیشہ سلامت رکھے!

جواب۔ اللہ خوش رکھے! بچی اگر سوا مہینہ ہو چکا ہے اور آپ پاک حالت میں آچکی ہو تو اللہ پاک کے حضور 2 نفل شکرانے کے ضرور ادا کر لینا۔
اللہ پاک آپکے بیٹے کو صحت اور تندرستی کیساتھ لمبی عمر عطا فرمائے، نیک اور صالح بنائے۔

سونیا (منڈی بہاؤالدین)

قادری صاحب میں نے پسند کی شادی کیلئے آپ سے لوح نکاح منگوا کر وظیفہ پڑھا تھا کیونکہ ہماری ذات مختلف ہونے کیوجہ سے ہمارے گھر والے ہماری شادی پر رضامند نہیں ہوتے تھے آپکا وظیفہ پڑھنے سے ہمارے گھر والے راضی ہو گئے ہیں اور اگلے مہینے ہماری شادی کی تاریخ بھی طے ہو گئی ہے وظیفہ مکمل ہو گیا ہے اب آگے کیا کرنا ہے بتادیں۔

جواب۔ جیتی رہو! بچی نکاح ہونے تک اس وظیفے کی صرف ایک تسبیح روزانہ عشاء کے بعد پڑھ لیا کرو انشاء اللہ شادی کے معاملات بھی خوش اسلوبی سے طے پاجائینگے۔

منصور احمد (لاہور)

قادری صاحب میں عرصہ 8 سال سے ہائی بلڈ پریشر کا مریض تھا مسلسل دوائیوں کے استعمال اور انکے مضر اثرات کیوجہ سے دیگر جسمانی تکالیف میں بھی مبتلا ہوتا جا رہا تھا طبیعت میں انتہائی غصہ اور چڑچڑا پن آگیا تھا ذرا ذرا سی بات پر ایک دم طیش میں آجاتا تھا لڑنا جھگڑنا شروع کر دیتا تھا جس کیوجہ سے میرے اچھے یار دوست، کاروباری حضرات عزیز و اقارب مجھ سے بیزار ہو کر آہستہ آہستہ دور ہونا شروع ہو گئے تھے اسی پریشانی میں کسی نے آپکے بارے میں بتایا کہ آپ BP کے مریضوں کیلئے مبارک پتھر پر پڑھائی کر کے دیتے ہیں میں پتھروں پر اس طرح کا یقین تو نہیں رکھتا تھا لیکن اللہ کے کلام پر ضرور یقین رکھتا ہوں یہی سوچ کر آپ سے رابطہ کر کے اپنی ساری کیفیت بیان کی تو آپ نے مجھے مبارک پتھر پڑھائی کر کے بھیجا جو آپکی ہدایت کے مطابق میں نے انگوٹھی بنوا کر پہن لیا ہے ابھی مجھے انگوٹھی پہنے ہوئے صرف تین مہینے ہوئے ہیں اور میرا BP 30 سے 35 فیصد کنٹرول میں آگیا ہے طبیعت میں ایک ٹھہراؤ سا آگیا ہے مزاج میں ٹھنڈک پیدا ہو گئی ہے اور یہ سب آپکے مبارک پتھر کی کرامت ہے اللہ آپکو لمبی عمر اور صحت عطا فرمائے۔

جواب۔ اللہ خوش رکھے! بیٹا اس میں میری کوئی کرامت نہیں ہے یہ سب تو اللہ کے کلام کی برکت اور اللہ تعالیٰ کی ان نعمتوں میں سے ایک نعمت پتھر کا اثر ہے جن کا ذکر سورہ رحمٰن میں موجود ہے۔
اللہ پاک نے کوئی بھی چیز دنیا میں بیکار اور فضول پیدا نہیں کی اگر آپ بھی سورہ رحمٰن کا اردو ترجمہ کیساتھ مطالعہ کریں گے تو آپ بھی پکار اٹھیں گے کہ "اے اللہ میں تیری کس کس نعمت سے انکار کروں" اللہ تعالیٰ آپکو ہمیشہ صحت مند خوش و خرم رکھے۔

رضوانہ (حیدرآباد)

قادری صاحب! میں اپنی بڑی بیٹی کے رشتے کیلئے پریشان رہتی تھی اچھی شکل صورت اور تعلیم یافتہ ہونے کے باوجود کہیں بات بنتی ہی نہیں تھی رشتے بہت آتے تھے پسند بھی کر جاتے تھے مگر بات آگے بڑھنے سے پہلے ہی ختم ہو جاتی تھی اس سلسلے میں آپ سے رجوع کیا تو آپ نے لوح نکاح اور وظیفہ پڑھنے کو دیا تھا الحمدللہ لوح نکاح اور آپکا وظیفہ پڑھنے سے پچھلے مہینے میری بیٹی کی شادی ہو گئی ہے لوح نکاح کا اب کیا کروں راہنمائی فرمادیں۔

جواب۔ اللہ خوش رکھے! بہن 2 نفل شکرانے کے ادا کرنے کے بعد لوح کو ٹھنڈا کرادو۔

سعدیہ (کوہاٹ)

قادری صاحب! میرے شوہر کافی عرصے سے باہر کے ملک جانے کیلئے کوشش کر رہے تھے مگر کام بنتا ہی نہیں تھا کوئی نہ کوئی رکاوٹ آجاتی تھی آپ سے رجوع کیا تو آپ نے حساب کتاب لگا کر بتایا کہ انکے سفر میں کچھ رکاوٹیں نظر آرہی ہیں پھر ان رکاوٹوں کو ختم کرنے کیلئے آپ نے لوح راہداری کیساتھ وظیفہ پڑھنے کو دیا تھا وظیفہ پڑھنے کے دوران ہی میرے شوہر باہر چلے گئے تھے مگر وظیفہ مکمل نہیں ہوا تھا اس لئے میں نے آپ سے رابطہ نہیں کیا اب وظیفہ مکمل ہو گیا ہے تو ہدایت فرمادیں کہ لوح کا اب کیا کروں۔

جواب۔ جیتی رہو! بچی 2 نفل شکرانے کے ادا کرنے کے بعد لوح کو ٹھنڈا کرادو۔

زرینہ (کوئٹہ)

قادری صاحب میں ہائی اسکول کی ٹیچر ہوں اور کافی سالوں سے میری ترقی رکی ہوئی تھی بہت کوششیں اور تعلقات بھی استعمال کیے مگر میرا گریڈ نہیں بڑھا۔ اس مقصد کیلئے لوح فتح منگوا کر وظیفہ پڑھا تھا آپکی دعاؤں سے اب میرا گریڈ بڑھ گیا ہے میں آپکی بے حد ممنون اور شکر گزار ہوں کہ آپ نے میرے اس دیرینہ مسئلے کو حل کرنے میں میری مدد فرمائی اللہ تعالیٰ آپکو ہمیشہ خوش رکھے۔

جواب۔ جیتی رہو! بچی اللہ پاک آپکو زندگی میں مزید آسانیاں اور ترقیاں عطا فرمائے (آمین)

انور اقبال (کراچی)

قادری صاحب! میں کاروبار میں برکت اور رزق میں کشادگی کیلئے پتھر پہننا چاہتا ہوں میں کونسا پتھر پہنوں منتخب فرمادیں۔

جواب۔ اللہ خوش رکھے! بیٹا آپ فیروزہ پہنیں انشاء اللہ مبارک ثابت ہو گا۔

میں نام اور کام کے مطابق پتھروں پر پڑھائی کر کے دیا کرتا ہوں اگر پڑھائی کیا ہوا پتھر حاصل کرنا چاہتے ہیں تو مجھے Call کر کے منگوانے کا طریقہ معلوم کریں۔

ٹوٹکے

کھانے سے نمک کم کرنے کے لئے

اگر کھانے میں نمک تیز ہوگیا ہے تو تھوڑے سے آٹے کو گھی سے گوندھیں۔ اسے دیگچی کے درمیان میں ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر رکھ دیں۔ کھانا پیش کرنے سے قبل آٹا نکال دیں۔ اگر چاولوں میں نمک تیز ہوجائے تو اسی آٹے کی روٹی بیلیں' چاولوں کو ذرا سا ہٹا کر درمیان میں روٹی بچھائیں اور چاول برابر سے بچھادیں۔ پیش کرتے ہوئے روٹی نکال لیں۔

ہونٹوں کو پھٹنے سے بچانے کے لئے

اگر ہونٹ سیاہ پڑ رہے ہوں اور پھٹ جاتے ہوں تو ایک چائے کا چمچہ گلیسرین' ایک چائے کا چمچہ بالائی اور ایک چائے کا چمچہ عرق گلاب ملا کر اسے ہونٹوں پر لگائیں۔

بچوں کو ٹھنڈ سے بچانے کے لئے

سردی کے موسم میں بچوں کو ٹھنڈ لگ جانا معمول کی بات ہے۔ اگر بچوں کو ٹھنڈ سے بچانا ہے تو انہیں نہلاتے ہوئے پانی میں ایک چائے کا چمچہ ہلدی ملائیں اور اس سے بچوں کو نہلائیں۔ یہ پانی بچوں کو ٹھنڈک کے اثرات سے محفوظ کرتا ہے۔ اگر بچوں کو کھانسی آرہی ہے تو بچے کو دودھ میں زاعفران ملا کر پلائیں۔ اس کے علاوہ ایک پیالی سرسوں کے تیل میں 4 لہسن کے بغیر چھلے ہوئے جوے' ایک چائے کا چمچہ اجوائن اور تھوڑی سی ہلدی ڈال کر اتنا پکائیں کہ لہسن سیاہ ہوجائے۔ اسے ٹھنڈا کریں اور چھان کر رکھ لیں۔ بچے کے سینے پر اس تیل کی ہلکی ہلکی مالش کریں۔

چھائیوں کو دُور کرنے کے لئے

چہرے کی چھائیوں کو دور کرنے کے لئے پکے ہوئے پپیتے کا ایک ٹکڑا لے لیں۔ اسے انگوٹھے سے کچلیں اور اس میں تھوڑا سا عرق گلاب ملا کر چھائیوں پر لگائیں۔ تھوڑی دیر کے بعد چہرہ صاف پانی سے دھولیں۔ اس کے علاوہ چھائیوں پر دن میں دو سے تین مرتبہ عرق گلاب لگائیں اور خوب پانی پئیں۔

مسوں کے لئے

اگر جسم کے کسی بھی حصے پر چھوٹے بڑے مسے نکل آئے ہوں تو اس سے گھبرانے کی کوئی ضرورت نہیں۔ ٹاٹری کو پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ دن میں تین سے چار مرتبہ اسے روئی کی مدد سے مسوں پر لگائیں' مسے جلد ہی جھڑ جائیں گے۔

Goldenpearl
Beauty Forever

Whitening Series